118 RICETTE

€1,50

Cotto e mangiato

MAGAZINE

aprile 2021

MANGIARE all'aperto

15 IDEE

Fragole!

12 DOLCI CON LE PRIMIZIE

Goji

le bacche della salute

Maionese

in tutte le salse

Le ricette di Tessa

A TAVOLA IN MENO DI 30 MINUTI

Asparagi

20 ricette dall'orto al piatto

10040

9 772284 429006

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.40 - Prima immissione: 6 aprile 2021 - Prezzo €1,50

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Carina Sprinci, Alice Motti, Alice Grisa, Martina Melandri

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Cotto e mangiato

Editoriale aprile

Gli **asparagi** sono i protagonisti della copertina di Aprile. Si tratta di un ortaggio tipicamente primaverile e forse non tutti sanno che appartiene alla stessa famiglia dell'aglio e della cipolla. Anch'esso è caratterizzato da un originale e intenso sapore di matrice sulfurea, col quale arricchisce i menu di stagione. È coltivato in tante varietà, alcune delle quali sono vere e proprie eccellenze della nostra agricoltura e si fregiano di DOP e presidii vari, ma esiste anche allo stato selvatico. Vi spieghiamo come cuocerlo e vi proponiamo una serie di ricette, alcune classiche e altre innovative, per impiegarlo al meglio.
Altri prodotti di stagione sono le **fave**, ovviamente fresche, che diventano oggetto della nostra ricerca tra le ricette della tradizione. Sempre dal regno vegetale provengono le **bacche di Goji**, il *super food* di turno protagonista de *Le ricette del benessere*.
In questo numero, per adeguarsi ai tempi e alle mutate abitudini contingenti, ci occupiamo anche di una serie di ricette utili per realizzare **piatti facili e appetitosi da portare in giro** e consumare senza difficoltà sia durante un'escursione all'aria aperta che nelle pause del lavoro. E vi diamo anche tre spunti per fare in casa pani veloci e leggeri come il **carasau**, i **crostoli** e la **piadina**.
Poiché aprile è un mese con la R, non può mancare il mondo ittico rappresentato da due protagonisti molto popolari, a buon mercato ed estremamente saporiti, ovvero il **pesce sciabola** o bandiera che dir si voglia, la cui cottura viene affrontata in tre diverse maniere e le cozze (mitili), qui protagoniste di due ricche ricette di tradizione nordica; a settentrione affondano anche le proprie radici la **maionese** e le sue varianti versatili e appetitose che vi raccontiamo nella rubrica *Classica con brio*.
Da non perdere l'appuntamento con Claudio Sadler, prestigioso rappresentante dell'alta cucina meneghina, con la sua versione del **Risotto alla Milanese**.
Tra i dolci il posto d'onore spetta alla **Zuppa inglese** che di albionico ha solo il nome, la cui ricetta è presente anche nel ricettario di Pellegrino Artusi e da almeno due secoli la fa da padrona tra i dolci al cucchiaio di quattro regioni dell'Italia centrosettentrionale, Emilia, Romagna, Marche e Toscana. In compagnia della zuppa troviamo *Brutti ma Buoni*, i dolci con le **fragole**.
Parleremo anche di culatello, noce moscata e Sauvignon e infine, *last but not least*, ci sono le ricette in meno di 30 minuti di **Tessa Gelisio**, asse portante di questa rivista, che ci offre il destro per ricordarvi la ripartenza della trasmissione da lei condotta I Menù di *Cotto e Mangiato*, dal 3 aprile tutti i giorni dal lunedì al venerdì su Italia 1 alle 12.05 con la presenza fissa di **Andrea Mainardi**, anch'egli immancabile nostro collaboratore.

Buona lettura

Luca Turchi

Sommario

aprile

52
Colto e mangiato
Vellutata di asparagi

61
Brutto ma buono
Plumcake fragole e menta

89
Pasticceria
Tortino con cuore morbido al cioccolato e peperoncino

57
ORTOMANIA
Orto internazionale:
i fagiolini filippini

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI PIZZE E STUZZICHINI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

Prodotti di stagione *aprile*

Il risveglio della primavera porta nuovi prodotti dal cuore della terra o dagli alberi in fiore

FRUTTA

Arance, Avocado, Banane, Fragole, Limoni, Meloni

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

Branzini, Calamari, Cannocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci di San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razzi, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugaretti, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 4 maggio

IN COVER

Sole pasta e...

Calda o fredda, ricca di colori e sapori, e come sempre semplice e rapida da preparare: la pasta asciutta, regina della cucina italiana sarà protagonista, con tante ricette per la bella stagione.

COLTO E MANGIATO

I piselli

Dal gusto delicato e dolce, sono tra i legumi più trasversali, danno un prelibato tocco in più e fanno bene alla salute!

BRUTTO MA BUONO

Dolci con le ciliegie

Un frutto che sa di primavera, perfetto per svariati utilizzi in cucina, dalla preparazione di confetture e sciroppi, a succhi e liquori, ma soprattutto dolci!

IN ALLEGATO

L'alza coperchio multiuso

Non perdete con il prossimo numero di Cotto e mangiato il simpatico alza coperchio multiuso, disponibile in tre diverse colorazioni: verde, arancione e rosso.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Il pasto in tasca per tutte le occasioni

QUANTE VOLTE CI TROVIAMO A DOVER MANGIARE FUORI PER UN PIC-NIC PRIMAVERILE, UNA GITA, MA ANCHE PER LA PAUSA PRANZO A SCUOLA O IN UFFICIO! 13 RICETTE DA PREPARARE A CASA, METTERE NEL CESTINO E GUSTARE ALL'APERTO, E TANTE IDEE PER RIEMPIRE DI SAPORI E COLORI I VOSTRI LUNCH BOX!

DAL PASSATO A OGGI UNA TRADIZIONE CHE CONTINUA

Sono tantissime le ricette, libri specifici sul tema, e chef che si sono ispirati al concetto di *lunch box* per creare pasti che vengono trasportati, eventualmente riscaldati e solitamente consumati nel loro stesso contenitore. Il più famoso è la "schiscetta", termine coniato negli anni del boom economico, e tuttora parte del linguaggio comune, principalmente in Lombardia. In Piemonte si chiama invece "barachin". Il pasto all'aperto, pranzo al sacco o pic-nic (dal francese *pique*, prendere, e *nique*, piccola cosa) ha origini lontane, addirittura nel '600 rappresentava un evento frugale composto da pochi e semplici cibi generalmente trasportati in un "sacco" di tessuto o tela. Al di là del termine specifico, quando si tratta di *lunch box* o pic-nic, le parole d'ordine sono leggerezza e comodità: contenitori facili da trasportare, borse termiche, posate e piatti di carta biodegradabile o riutilizzabile, cestini e set appositi, insieme ad altri prodotti che vi consigliamo a pagina 75.

Girandole *con pancetta e Parmigiano*

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15MIN

ingredienti per 8 girandole

pasta sfoglia pronta **1 rotolo da 250 g**
pancetta a fette **100 g**
rosmarino **1 rametto**
Parmigiano Reggiano **25 g**
pepe nero macinato

Lavate il rosmarino e tritatelo finemente con la mezzaluna su un tagliere.

Srotolate la pasta sfoglia, cospargete un lato con metà del rosmarino tritato e fatelo aderire passando il mattarello.

Girate la pasta e cospargere l'altro lato con il restante rosmarino tritato. Cospargete la superficie della pasta sfoglia con la pancetta, unite il Parmigiano Reggiano e una macinata di pepe.

Arrotolate la sfoglia, tagliate il rotolo ottenuto in fette di un paio di centimetri.

Foderate una teglia con carta forno e posizionate le girandole distanziate tra loro.

Ponete le girandole nel frigorifero fino al momento di cuocerle nel forno a 200°C per 15 minuti circa.

Club sandwich con rucola, carote, provolone e cavolo rosso

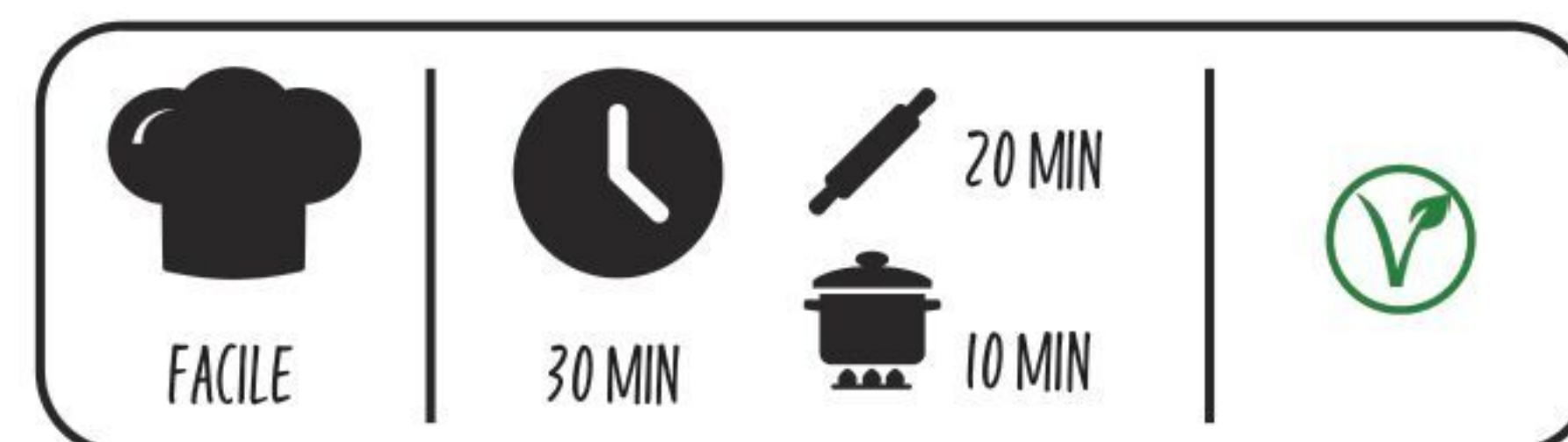
FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

La formulazione del *club sandwich* come lo conosciamo oggi venne pubblicata nel 1903 all'interno della nota rivista americana "Good housekeeping", prevedeva pollo o tacchino freddi accompagnati da bacon croccante, lattuga, pomodoro e maionese tra due fette di pane bianco imburrato

ingredienti per 4 *sandwich*

pancarrè ai cereali **8 fette**
provolone dolce a fette **100 g**
rucola **40 g**
carote **4**
avocado **2**
cavolo rosso **1**
olio E.V.O.
sale
maionese con uova sode (ricetta a pag. 66)

Tostate le fette di *pancarrè* su una griglia calda.

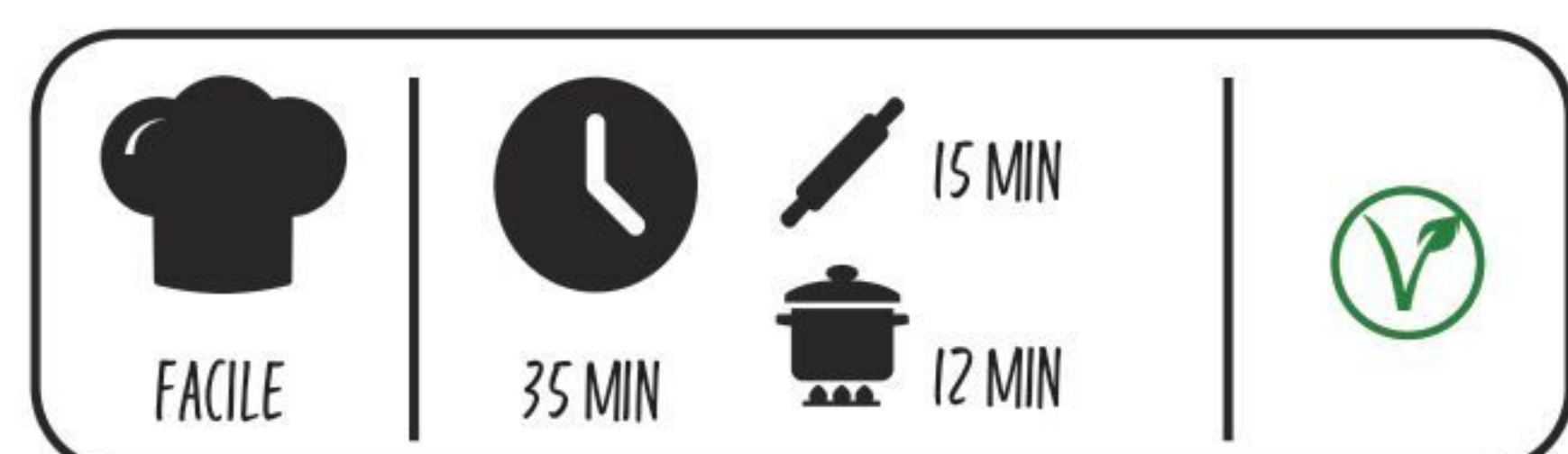
Lavate la rucola e lasciatela da parte, pulite e tagliate a listarelle le carote.

Sbucciate l'avocado maturo, eliminate il nocciolo e tagliatelo a fette.

Pulite e lavate il cavolo rosso poi ricavate tante strisce irregolari utilizzando un pelapatate.
Condite le verdure con olio e sale.

Spalmate sulla prima fetta la maionese, poi adagiate le carote a listarelle, la rucola, il cavolo rosso, il provolone e l'avocado.
Coprite con l'altra fetta di *pancarrè* tostato.

Tagliate a metà ricavando dei triangoli e se necessario fermateli con uno stecchino.

Muffin con pesto, Parmigiano e pomodorini

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 12 MIN

ingredienti per 2 persone

farina 00 **200 g**
pesto pronto **70 g**
latte intero **150 ml**
lievito istantaneo per preparazioni salate **6 g**
Parmigiano Reggiano **60 g**
uova medie **3**
pomodorini arrostiti **180 g**
olio E.V.O. **50 ml**
sale
pepe

Sbattete le uova con il latte in una ciotola capiente, versate l'olio, unite il pesto e regolate di sale e pepe.

Insaporite con il Parmigiano Reggiano grattugiato, aggiungete la farina e il lievito setacciati, mescolate bene.

Mettete i pomodorini arrostiti e amalgamate con una spatola.

Distribuite l'impasto negli stampini in carta per muffin disposti dentro all'apposita teglia o in quelli di alluminio imburrati.

Infornate e cuocete i muffin a 180°C per 12-15 minuti. Estraeteli e lasciateli raffreddare su una gratella.

la variante:

Muffin con pesto rosso, pecorino e formaggio spalmabile

Sostituite il pesto di basilico con il pesto rosso (salsa cruda, pestata con il mortaio, i cui ingredienti principali sono: olio E.V.O., basilico, pomodoro, mandorle, pecorino e aglio), insaporite i muffin con il pecorino e, una volta freddi, tagliateli a metà, spalmate un po' di formaggio al centro e richiudeteli.

La frittata di spaghetti può essere preparata con altri formati di pasta a vostra scelta. Se la pasta è un avanzo, ammorbiditela con qualche cucchiaio di latte o acqua prima di usarla nella frittata

Frittata di spaghetti

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g**
uova **4**
Grana Padano grattugiato q.b.
pancetta affumicata oppure salame napoletano **80 g**
burro **30 g**
olio E.V.O.
sale
pepe
prezzemolo

Scolate la pasta al dente e ponetela in una ciotola.

Aggiungete le uova nella ciotola con la pasta e amalgamate bene poi unite il grana, sale, pepe, pancetta e il burro tagliato a pezzettini.

Mescolate nuovamente e nel mentre, scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente.

Aggiungete gli spaghetti una volta che l'olio è ben caldo e lasciateli cuocere a fuoco medio per un paio di minuti; girate la frittata aiutandovi con un piatto e cuocete dall'altro lato.

Completate la cottura per qualche altro minuto, fino a quando anche l'altra parte sarà dorata.

Disponete la frittata su un piatto da portata e servite, decorando con una spolverata di pepe e prezzemolo sminuzzato

Focaccine cipolla rossa e cumino

FACILE | 18MIN | 15 MIN + 60 MIN DI LIEVITAZIONE | 20 MIN

ingredienti per 12 focaccine

farina 00 **600 g**
farina di grano duro **150 g**
cipolle rosse di Tropea **5**
cumino q.b.
acqua **250 ml**
sale **10 g**
lievito di birra secco **½ bustina**
zucchero semolato **1 cucchiaio**
olio E.V.O.

Pulite e tritate 4 delle 5 cipolle e fatele appassire in padella con un filo d'olio per circa 5 minuti.

Setacciate nella planetaria le due farine, unite il lievito, lo zucchero, un pizzico di cumino e mescolate.

Aggiungete il soffritto di cipolla e amalgamate. Incorporate l'acqua poco alla volta e iniziare a impastare, infine unite il sale e continuate a impastare per 10 minuti.

Formate un panetto liscio e omogeneo, coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per circa 60 minuti. Riprendete l'impasto, dividetelo in 12 pezzi e formate delle palline.

Sistematele nelle teglie rivestite con carta forno, distanziandole l'una dall'altra, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per 5 minuti. Schiacciate le palline fino a uno spessore di circa 1,5 cm e lasciatele riposare per altri 20 minuti.

Guarnite le focaccine con la cipolla avanzata tritata finemente. Spennellatele con l'olio e cuocete in forno già caldo a 200 °C per circa 20 minuti fino a doratura.

Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

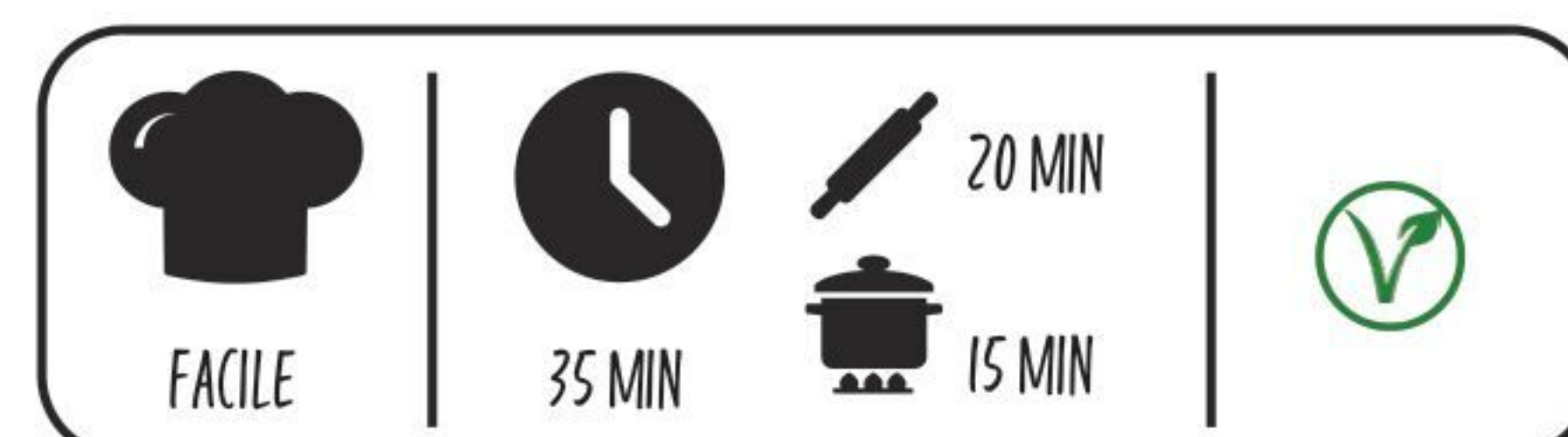
Scones formaggio e timo

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 15 *scones*

farina 00 **230 g**
latte **150 ml**
burro **50 g**
formaggio dolce tipo Emmental o Edamer **70 g**
timo **2 cucchiai**
lievito istantaneo per preparazioni salate **3 cucchiaini**
sale

Lavorate il burro freddo tagliato a cubetti con la farina e il sale fino a ottenere un composto sbriciolato.

Aggiungete il formaggio, il timo e il latte e continuate a lavorare fino a ottenere un composto omogeneo.

Stendete l'impasto su un piano infarinato fino a uno spessore di circa 2 cm e, utilizzando un coppa pasta rotondo, ricavate gli *scones*.

Sistemate gli scones in una teglia coperta con carta forno e cuoceteli a 200°C per circa 15 minuti, fino a quando non saranno dorati.

Sfornate gli scones e lasciateli raffreddare. Gustateli semplici o farciteli con salumi a piacere.

Gli *scones* sono specialità gastronomiche scozzesi, i più conosciuti sono quelli dall'impasto semi dolce, serviti per accompagnare il tè, ma ottima è anche la versione salata

Pie di carne

MEDIA | 90 MIN | 30 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

polpa di manzo macinata **800 g**
rotolo di pasta brisée rotondo **250 g**
rotolo di pasta sfoglia rotonda **250 g**
brodo vegetale **400 ml**
amido di mais **40 g**
sedano **1**
carota **1**
cipolla bianca **1**
vino rosso **1 bicchiere**
olio E.V.O.
alloro **2 foglie**
burro q.b.
latte q.b.
sale

Tritate finemente il sedano, la carota e la cipolla. Cospargete la carne di amido di mais in modo uniforme; nel frattempo, fate soffriggere le verdure all'interno di una pentola con un filo d'olio.

Aggiungete la carne e fatela rosolare mescolando di tanto in tanto.

Sfumate con il vino rosso e quando sarà evaporato, versate il brodo.

Salate, aggiungete le foglie di alloro e fate cuocere per 30 minuti a fuoco basso, coprendo la pentola con un coperchio per i primi 15 minuti.

Spegnete e lasciate raffreddare completamente la carne.

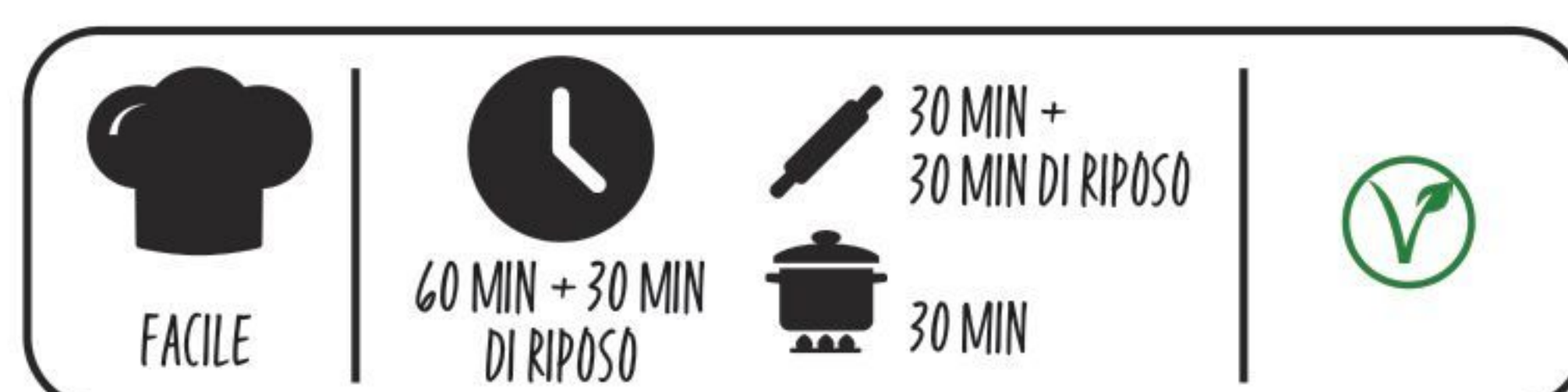
Prendete una teglia rotonda, imburratela e foderate la base e i bordi con la pasta brisée.

Distribuite la carne raffreddata e coprite il ripieno con la pasta sfoglia.

Pressate bene i bordi con una forchetta per farli aderire perfettamente.

Eseguite dei piccoli tagli sulla superficie della torta e spennellate con del latte.

Mettete in forno a 180°C per 30 minuti o fino a quando la superficie non risulterà ben dorata.

Estraete dal forno e lasciate raffreddare.

I crescioni andrebbero cotti sul tradizionale testo di terracotta posto su un fuoco vivace. In alternativa va bene anche il testo in ghisa o una padella antiaderente con il fondo spesso

Crescione *con erbette*

FACILE | 60 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 30 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 30 MIN

ingredienti per 6 crescioni

per la base

farina 0 **500 g**
acqua **200 ml**
strutto o olio d'oliva **80 g**
bicarbonato o lievito per preparazioni salate **1 cucchiaino**
sale

per il ripieno

erbette miste 1 kg
stracchino 200 g
aglio 1 spicchio
olio E.V.O.
sale
pepe

Per l'impasto

Mettete in una ciotola la farina setacciata e lo strutto o la stessa quantità di olio.

Aggiungete l'acqua in cui avrete sciolto il sale e il bicarbonato.

Iniziate a impastare nella ciotola a mano oppure con l'aiuto della planetaria, poi trasferite l'impasto su un piano infarinato e continuate a lavorarlo fino a quando sarà liscio e omogeneo.

Formate un panetto e mettetelo in una ciotola coperto con un canovaccio a riposare per almeno 30 minuti.

Per il ripieno

Lavate le erbette, sbianchitele in acqua bollente per un paio di minuti e scolatele.

Soffriggete in una padella l'aglio con un filo d'olio, ponete le erbette e fatele saltare per 10 minuti, regolate di sale.

Dividete l'impasto in 6 palline dello stesso peso, spolverizzate il piano di lavoro con poca farina e stendete ogni pallina in un disco di circa 20 cm di diametro e di 2 mm di spessore.

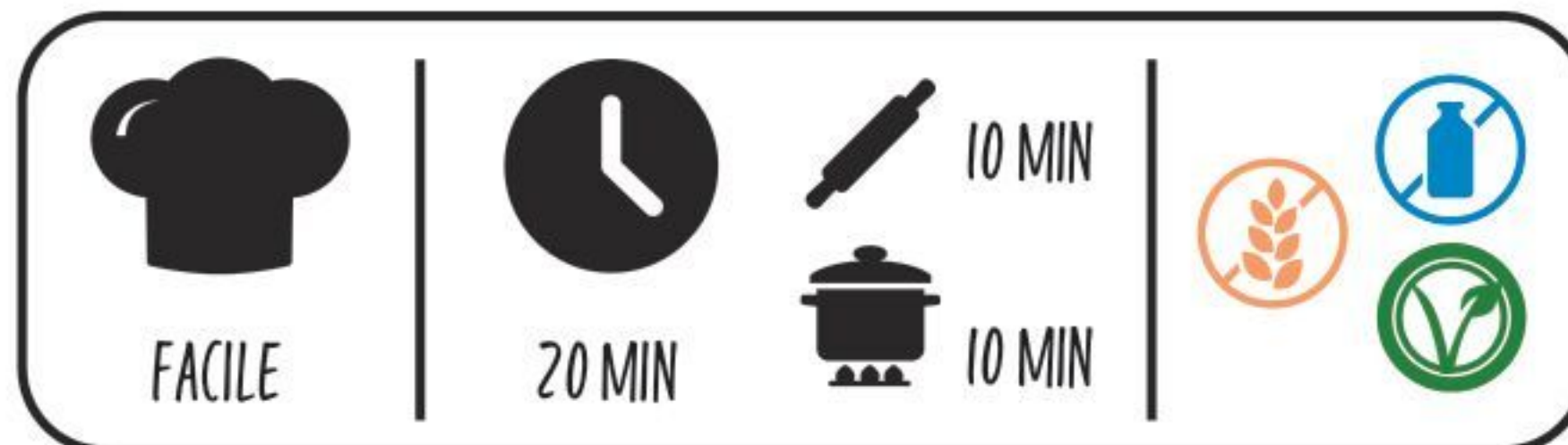
Distribuite sulla metà di ciascun disco le erbette e qualche pezzetto di stracchino.

Ripiegate in due i dischi e sigillate bene i bordi schiacciandoli con i rebbi di una forchetta.

Fate riscaldare una padella antiaderente e cuocete i crescioni per 2-3 minuti su ogni lato.

Posizionateli su un piatto e lasciateli raffreddare, sono ottimi gustati anche freddi.

Insalata di bulgur
con verdure

FACILE · 20 MIN · 10 MIN · 10 MIN

ingredienti per 4 persone

bulgur **200 g**
carote **6**
pomodori **150 g**
cipollotti **2**
peperoni verdi piccoli **2**
peperoni gialli piccoli **2**
olio E.V.O. 50 ml
aceto
prezzemolo **1 mazzetto**
sale

Cuocete il bulgur seguendo le indicazioni sulla confezione.

Fatelo cuocere fino a quando tutta l'acqua si sarà assorbita, mescolando di tanto in tanto. Una volta cotto, lasciatelo riposare per 10 minuti.

Lavate e mondate tutte le verdure. Tagliatele in piccoli pezzi. Tritate il prezzemolo.

Mettete in un'insalatiera il bulgur, le verdure, il prezzemolo, l'olio, un po' di sale e un goccio di aceto.

Mescolate bene, ed eventualmente regolate i sapori. Conservate in frigo coperto con pellicola fino al momento di servire.

la variante:

Sostituite il bulgur con altri cereali a vostra scelta come il farro, l'orzo o la quinoa. Per una versione più ricca e gustosa mixate due cereali tra loro.

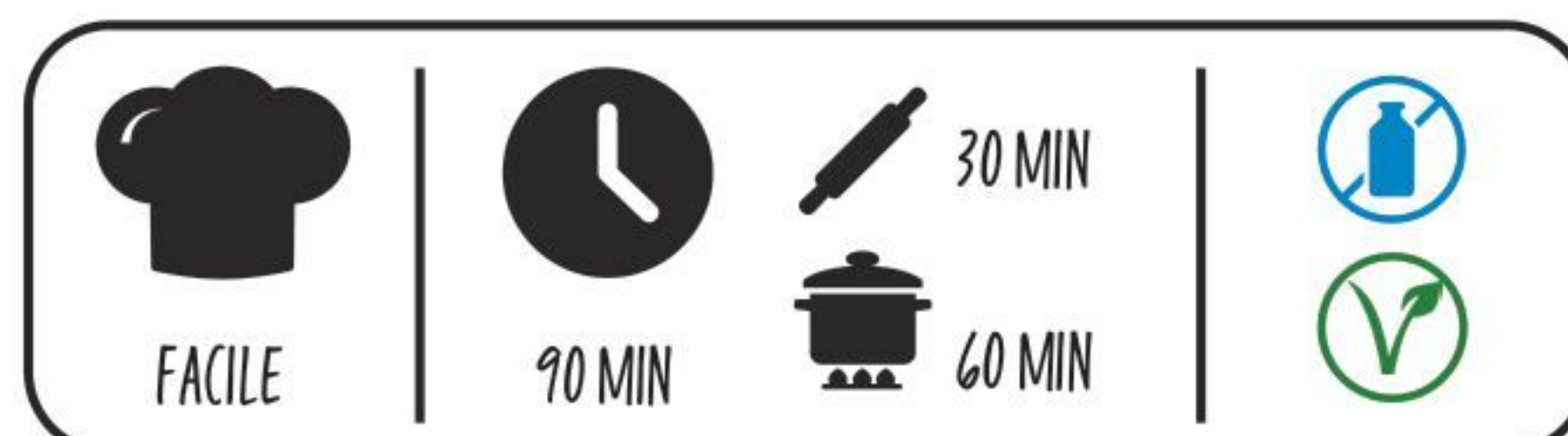
Plumcake
yogurt e mirtilli

FACILE · 90 MIN · 30 MIN · 60 MIN

ingredienti per 8 persone

farina **250 g**
lievito in polvere per dolci **1 bustina**
zucchero semolato **150 g**
uova **3**
scorza di **1 limone**
yogurt greco **200 g**
mirtilli **300 g**
olio di semi **80 ml**
sale
zucchero a velo

Imburrate e infarinate uno stampo da plumcake e mettetelo da parte.

Accendete il forno a 180°C modalità statica.

Montate le uova con lo zucchero, utilizzando le fruste elettriche, versate l'olio, la scorza del limone e lo yogurt greco.

Aggiungete anche un pizzico di sale e montate molto bene per alcuni minuti.

Unite, poca alla volta la farina setacciata con il lievito.

Tuffate i mirtilli, lavati e ben asciugati (tenetene da parte un po' per la decorazione) e mescolate.

Versate il composto nello stampo da plumcake, e aggiungete, se desiderate, una manciata di mirtilli all'interno dell'impasto. **Cuocete** a 180°C per 60 minuti circa, se durante la cottura dovesse scurirsi troppo copritelo con un foglio di alluminio.

Fate sempre la prova stecchino prima di sfornare. Lasciate raffreddare il plumcake prima di toglierlo dallo stampo e spolverizzatelo con lo zucchero a velo.

Chips di mela

FACILE | 10 MIN + 5 ORE DI ASCIUGATURA | 10 MIN | 5 ORE DI ASCIUGATURA

ingredienti per 40 pezzi

mele Red Delicious **500 g**
zucchero semolato **150 g**
acqua **200 ml**
succo di **1 limone**
cannella

Realizzate uno sciroppo versando l'acqua e lo zucchero in un pentolino e fate sciogliere il tutto a fuoco dolce. Potete aggiungere anche un pizzico di cannella.

Trasferite lo sciroppo ottenuto in una pirofila e fatelo raffreddare; solo a quel punto spremete un limone e versate il suo succo nello sciroppo.

Lavate le mele, privatele del torsolo e con l'aiuto di una mandolina, affettatele a uno spessore di un paio di millimetri al massimo.

Immergete le fettine di mela nello sciroppo preparato.

Sgocciolate e riponetele sulle teglie ricoperte di carta forno.
Mettetele ad asciugare nel forno ventilato a 80-90 °C per almeno 5 o 6 ore, girandole a metà essiccatura.

Al termine dell'essicazione le mele al tatto potrebbero risultare ancora morbide perché sono calde, una volta raffreddate diventeranno croccanti.

la variante: Chips di mele nell'essiccatore

Se avete l'essiccatore, disponete le fettine di mela sui ripiani, senza sovrapporle, impostate la temperatura a 50°C e lasciate essiccare per 15 ore circa.

Cheesecake in vasetto

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

per la base

biscotti tipo *Digestive* **100 g**
burro fuso **60 g**

per la crema

panna montata **100 g**
yogurt greco **150 g**
formaggio spalmabile **150 g**
zucchero a velo **60 g**
scorza di **1 limone**
gelatina ammollata in **20 ml di acqua** (facoltativa) **4 g**

per guarnire

frutta fresca e confettura

Frullate i biscotti, unite il burro fuso e amalgamate.

Distribuite il composto nei barattolini, pressate con l'aiuto di un cucchiaio.

Preparate la crema unendo il formaggio allo zucchero a velo setacciato, aggiungete la scorza di limone, lo yogurt greco e la panna montata.

Se volete, a questo punto, potete aggiungere alla crema di formaggio la gelatina che avrete sciolto nell'acqua.

Decorate le *cheesecake* nel vasetto con confettura di frutta e frutta fresca. Chiudete i vasetti con i tappi e conservate in frigorifero fino a un paio di giorni.

Aggiungendo 4 g di gelatina il dessert che otterrete con questa ricetta sarà più compatto. Se invece preferite una consistenza più cremosa, evitate di aggiungere la gelatina alla preparazione

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Tanti piatti rapidi e golosi da provare nella tua cucina!

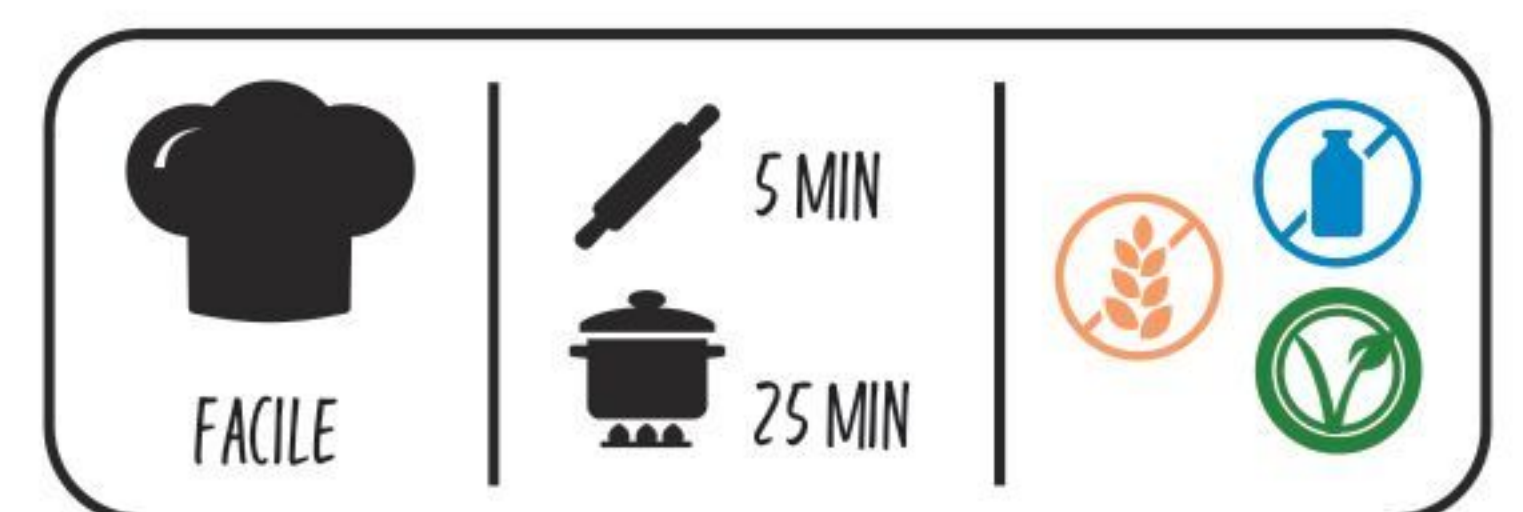
Crema di zucchine

con verdure croccanti

30'

FACILE

5 MIN

25 MIN

ingredienti per 4 persone

zucchine **250 g** - patate **100 g** - cipolla **1/2** - zucca **80 g** - carote **60 g** - semi di zucca decorticati **10 g** - germogli alfa alfa - brodo vegetale **400 ml** - olio E.V.O.

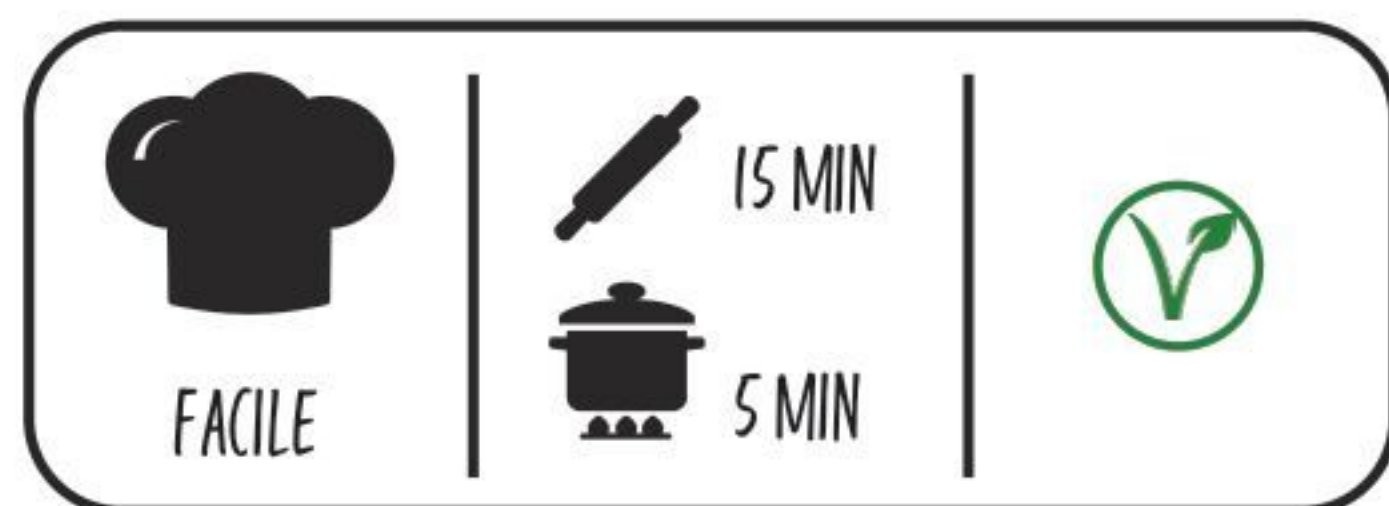
In una casseruola saltate con l'olio 150 g di zucchine, le patate e la cipolla tritate, coprite con brodo vegetale a filo e lasciate cuocere per 15-20 minuti. Al termine della cottura frullate e regolate di sale.

Rendete croccanti le verdure di accompagnamento, quindi tagliate a dadini le restanti zucchine, le carote e la zucca e saltatele in una padella a fuoco vivo con un filo d'olio.

Impiattate prima la crema come base, aggiungete le verdure croccanti e decorate con i germogli alfa alfa, i semi di zucca e, a piacere, un pizzico di pepe.

Uova ripiene fritte

20'

FACILE | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

uova **4** - acciughe sott'olio **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g** - farina 00 q.b. - olio di semi di arachide q.b. - burro q.b.

Mettete le uova in acqua a temperatura ambiente e fate cuocere per 9 minuti. Sgusciate le uova una volta cotte, tagliatele a metà e togliete delicatamente il tuorlo.

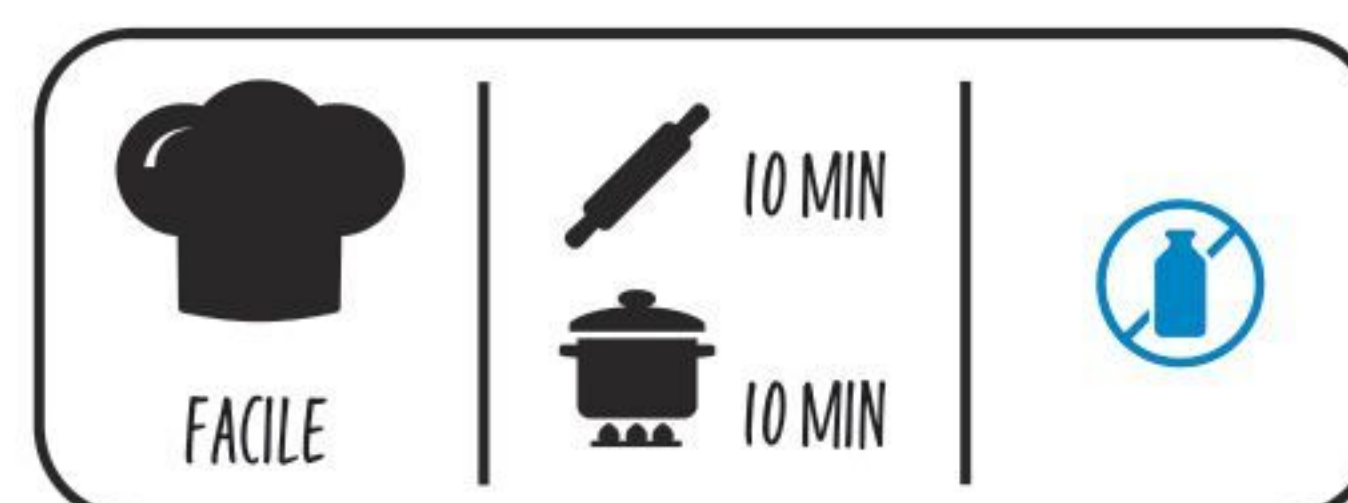
Fate sciogliere in una casseruola il burro e le acciughe. Amalgamate poi il Parmigiano Reggiano grattugiato e farcite le uova con il composto ottenuto.

Infarinate le uova dal lato del ripieno e scaldate abbondante olio di semi di arachide in una casseruola.

Immergete le uova e friggetele per qualche minuto, poi trasferitele su carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, e servite.

Linguine con alici e finocchietto

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone

linguine **120 g** - alici deliscate **100 g** - mollica di pane secca **20 g** - finocchietto **30 g** - pinoli **10 g** - aglio **1 spicchio** - peperoncino - olio E.V.O.

Fate saltare nell'olio la mollica con il peperoncino e mettete da parte. Sempre nella stessa padella fate appassire nell'olio le alici, il finocchietto e i pinoli, insieme all'aglio che toglierete dopo poco.

Scolate la pasta al dente. Saltatela nella salsa preparata con le alici mantecando con acqua e olio. Aggiustate di sale.

Minestrone con crosta di formaggio

30'

FACILE | 10 MIN | 20 MIN

Per utilizzare le croste dei formaggi stagionati come ingrediente, lavatele con cura ed eliminate lo strato esterno con una grattugia o un coltello, fino a far scomparire le scritte

ingredienti per 4 persone

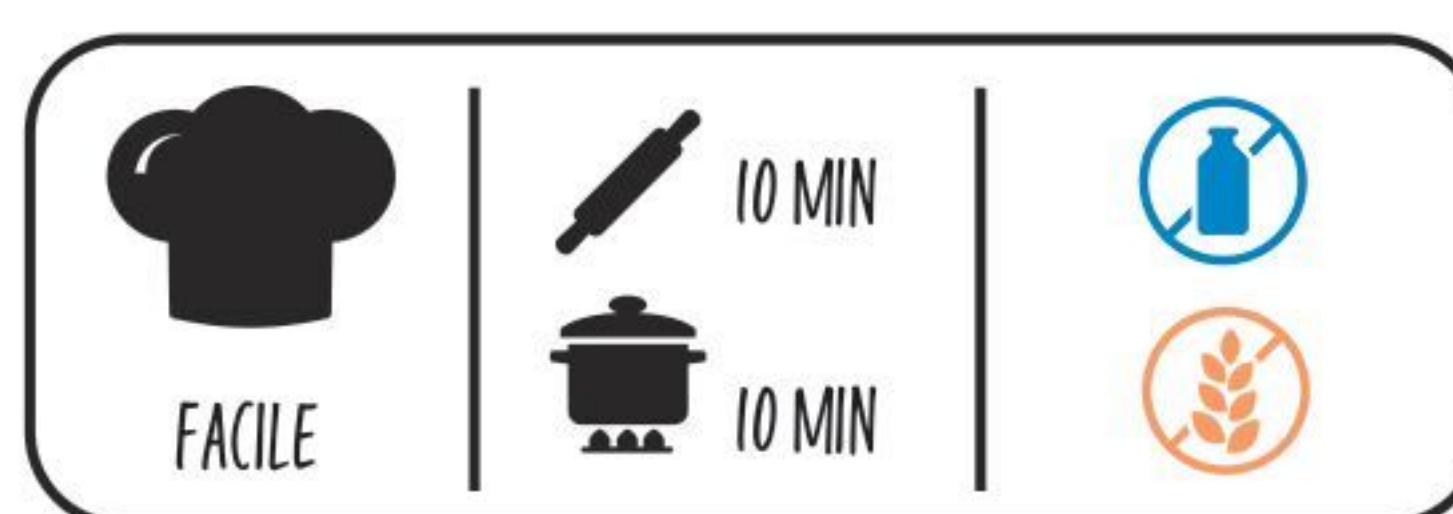
patate a dadini **300 g** - zucca a dadini **200 g** - cime di cavolfiore **200 g** - cime di broccolo **200 g** - fagioli cannellini **180 g** - cipolla a fettine **150 g** - sedano a dadini **80 g** - carote a dadini **80 g** - aromi **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale e pepe - formaggio a pasta dura (Parmigiano Reggiano o equivalente) qualche crosta - brodo vegetale **400 ml**

Preparate la base del minestrone mettendo a rosolare in olio caldo le cipolle tagliate a fettine, il sedano e le carote. Allungate con del brodo vegetale o di carne. In attesa che il minestrone prenda l'ebollizione, preparate un mazzetto di aromi che poi andrete ad aggiungere. Mano a mano unite le altre verdure, per prime le patate, e lasciate cuocere con coperchio.

Pulite la crosta del formaggio (come indicato nella nota sopra), tagliatela a cubetti e tostatela in padella. Aggiungete i cannellini al minestrone, amalgamate, impiattate il minestrone, guarnite con la crosta di formaggio e una spolverata di pepe.

Tacchino pinoli e olive

20'

FACILE | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

olive verdi denocciolate tagliate **80 g** - pinoli **50 g** - fette di fesa di tacchino **600 g** - farina q.b. - olio E.V.O. - aglio **1 spicchio -** vino bianco q.b. - acqua 1 bicchiere

Rosolate l'aglio schiacciato in una padella con l'olio. Toglietelo quando sarà brunito, aggiungete le olive, i pinoli, e cuocete per qualche minuto.

Preparate nel frattempo la carne: battete leggermente le fette di carne prima di adagiarle in padella su pinoli e olive.

Regolate di sale e pepe, e fate cuocere per 10 minuti, allungando con acqua al bisogno e girando la carne per farla cuocere uniformemente.
Diluite un cucchiaio di farina in un bicchiere d'acqua, versate in padella, e fate asciugare. Sfumate infine con vino bianco, fate evaporare, e servite.

Filetto di pesce in crosta d'oro

30'

FACILE | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

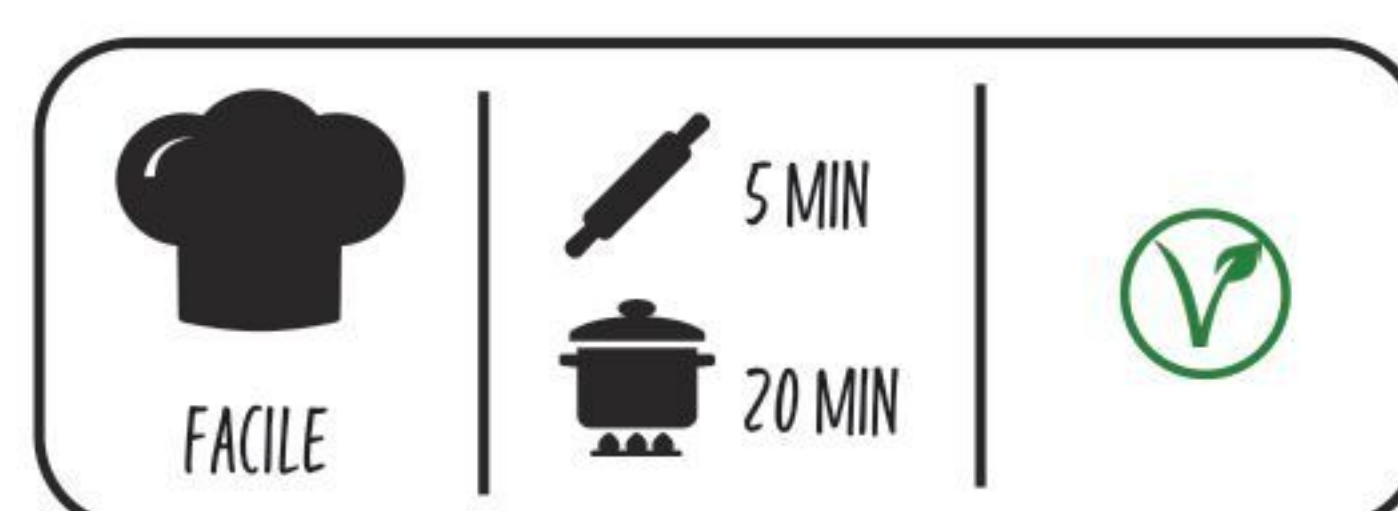
pagelli fragolini **2** (o un altro tipo di pesce bianco) - uova **2** - capperi **6-8** - acciughe sotto sale o sottolio **2** - pangrattato **8 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **10 g** - olio E.V.O.

Pulite, diliscate e ricavate dei filetti dai pagelli fragolini (o un altro tipo di pesce bianco). Mettete l'acqua in un pentolino, portatela a bollore e cuocete le uova per 9-10 minuti. Ungete con l'olio una teglia da forno e adagiatevi i filetti.

Mettete su un tagliere le uova sode, i capperi, le acciughe e tritate tutto finemente con un coltello. Mettete tutto in una ciotola e aggiungete il pangrattato e il formaggio grattugiato. Non aggiungete sale perché le acciughe sono già saporite. Ricoprite i filetti con il trito, compattate bene e infornate a 180°C per 10-15 minuti.

Muffin allo yogurt

25'

FACILE | 5 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 muffin

uova **2** - zucchero **100 g** - yogurt cremoso alla frutta **125 g** - olio di semi **50 g** - fecola **50 g** - farina 00 **150 g** - lievito per dolci **1/2 bustina** - zucchero a velo q.b.

Sbattete le uova con lo zucchero utilizzando le fruste elettriche per creare un composto spumoso. Appena raggiunta la consistenza giusta, unite lo yogurt, aggiungete l'olio di semi a filo e amalgamate lentamente la fecola, la farina e, in ultimo, il lievito.

Versate il composto ottenuto in stampi per muffin e mettete a cuocere in forno a 180°C per 17-20 minuti.

Lasciate raffreddare e poi cospargete di zucchero a velo per guarnire.

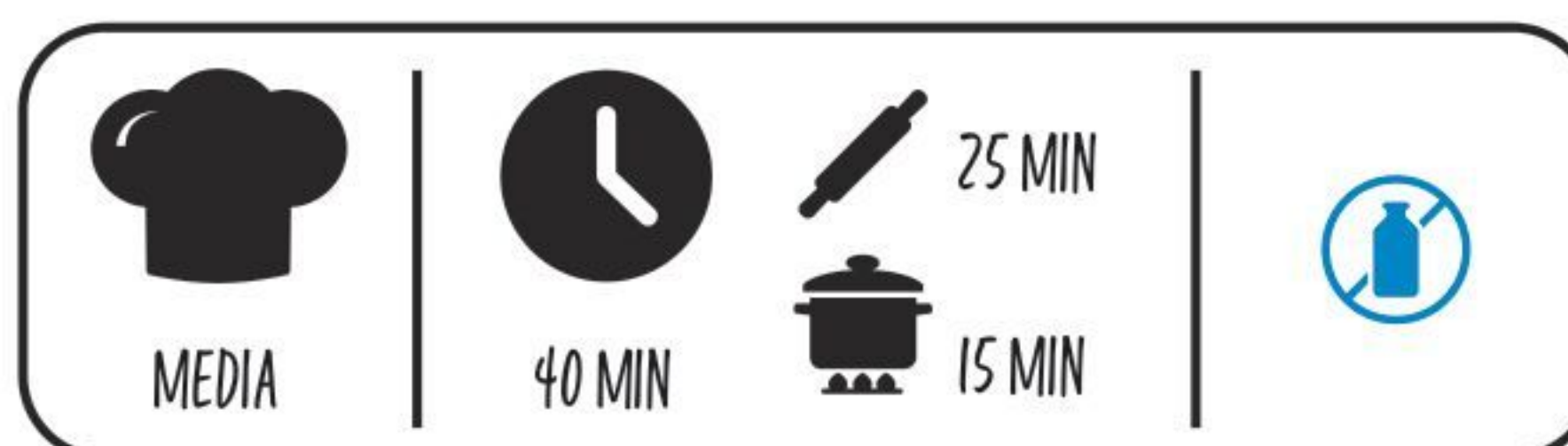
3 cotture

Pesce sciabola

Conosciuto anche come pesce bandiera, dall'aspetto inconfondibile, dalla argentea sagoma allungata e nastriforme, è tra i protagonisti assoluti della cucina siciliana e calabrese. Ecco tre alternative per cucinarlo

di Marco Carrara
www.momentidelite.it

Girella gratinata AL FORNO

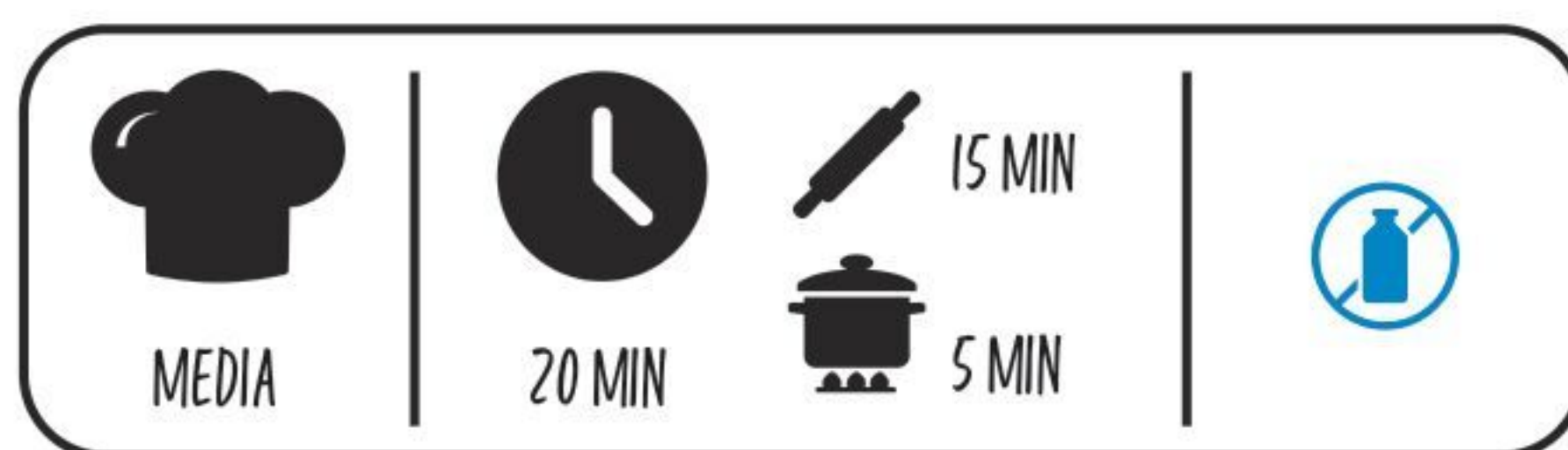
MEDIA | 40 MIN | 25 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola **600 g** - pangrattato **100 g** - pecorino romano **50 g** - pinoli **30 g** - capperi sotto sale 20 g - finocchietto **20 g** - aglio **1 spicchio** - scorza di **1/2 limone** - sale - pepe - olio E.V.O.

Lavate e asciugate bene i filetti di pesce sciabola, poi lavate accuratamente i capperi con abbondante acqua calda. Tritate finemente i capperi, lo spicchio di aglio, i pinoli e il finocchietto, tenendo qualche pinolo intero e qualche rametto di finocchietto per la guarnizione.
Preparate la *panure* aggiungendo il composto appena preparato al pangrattato e al pecorino, grattugiate la scorza di mezzo limone e aggiungete l'olio finché il composto non risulti totalmente inumidito.
Impanate i filetti di pesce sciabola e iniziate ad avvolgerli creando una sorta di girella, aiutatevi con degli stuzzichini in maniera da tenerli fermi e mantenere la forma rotonda. Disponetele girelle su una teglia unta di olio, cospargetele con la *panure* avanzata e qualche pinolo intero.
Mettete la teglia nel forno preriscaldato a 170°C per circa 15 minuti. Usate il termometro elettronico da cucina per capire se il pesce è pronto, infilando la sonda nel cuore nell'involtino. Raggiunti i 60-65°C circa, il pesce è cotto. Impiattate e guarnite coi rametti di finocchietto fresco.

Filetti fritti
IN PASTELLA

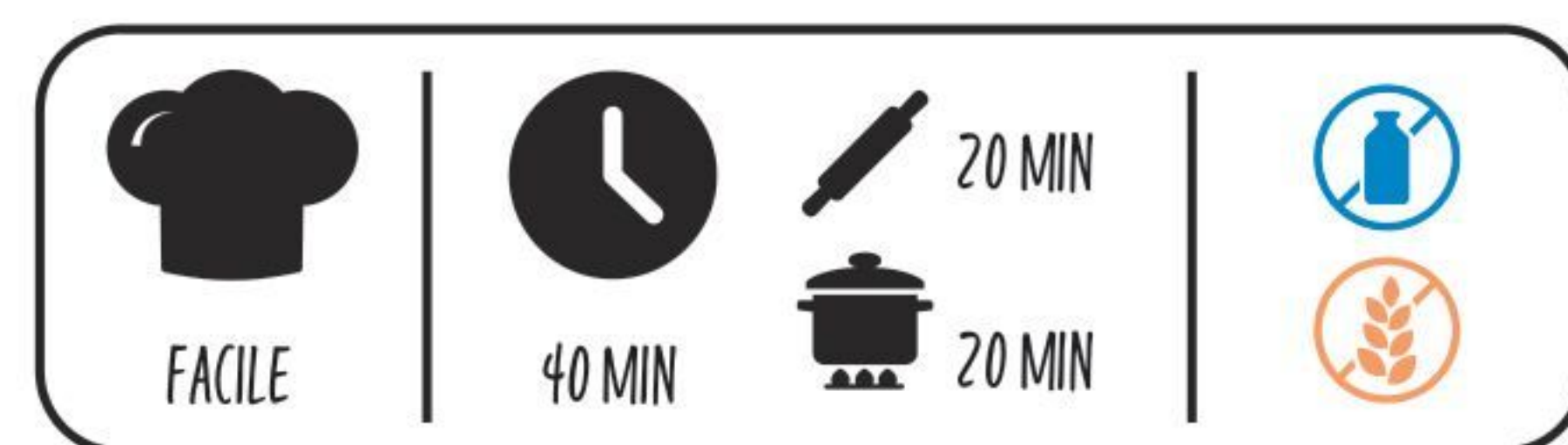
MEDIA | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

Quando vi preparate a friggere, per capire se l'olio ha raggiunto la temperatura giusta, utilizzate il termometro elettronico da cucina, altrimenti basta immergere un pezzo di pane nell'olio: appena inizia a sfrigolare, significa che l'olio è pronto per la frittura

ingredienti per 4 persone

filetti di pesce sciabola **600 g** - uova **2** - farina fioretto di mais **150 g** - farina di mais bramata **30 g** - olio di semi di arachide **500 cl** - scorza di **1 limone** - sale - pepe

Tagliate i filetti di pesce sciabola in trancetti di circa 4 cm di lunghezza.
Miscelate le due farine in un piatto e in una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Bagnate i trancetti di pesce nell'uovo e impanateli con il composto di farina.
Scaldate l'olio in una pentola dai bordi alti e, quando avrà raggiunto 170°-180°C di temperatura, friggete 4 o 5 trancetti di pesce alla volta in modo che non si abbassi la temperatura dell'olio e il pesce risulti più croccante.
Asciugate il pesce fritto dall'olio in esubero appoggiandolo su della carta assorbente. Presentatelo su un piatto di portata cosparso da una leggere grattugiata di scorza di limone e di sale.

Con pomodorini e menta
IN PADELLA

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

pesce sciabola **5-6 tranci** - pomodori datterini **200 g** - vino bianco **150 cl** - filetti di mandorla **20 g** - menta **10 g** - aglio **1 spicchio** - sale - peperoncino - olio E.V.O.

Soffriggete uno spicchio di aglio con un filo di olio in una pentola a fondo largo, quando questa sarà ben calda disponete all'interno i trancetti di pesce sciabola e cuoceteli per circa 3-4 minuti per lato, aggiungete quindi il vino e lasciate sfumare qualche minuto.
Togliete i trancetti di pesce sciabola dalla pentola in modo che non cuociano troppo rischiando di rompersi, e metteteli da parte al caldo.
Aggiungete al sughetto rimasto nella pentola i pomodorini tagliati a metà e cuoceteli a fuoco alto per 6-8 minuti finché non inizieranno a sfaldarsi creando un corposo sughetto, aggiustate di sale, peperoncino e finite con le foglie di menta tagliate grossolanamente.
Adagiate nella pentola i trancetti di pesce sciabola e finite la cottura per altri 5-6 minuti.
Tostate i filetti di mandorla in una padella antiaderente a fuoco basso per qualche minuto.
Impiattate il pesce col sughetto e poggiate sui trancetti le mandorle croccanti.

Ricette svuotafrigo

LATTICINI

Tra primi sfiziosi e dolci irresistibili, 6 ricette facili e veloci per reinventare quei formaggi che solitamente abbiamo in frigorifero

MOZZARELLA

Regina del Sud Italia, ma diffusa su tutto il territorio nazionale, la mozzarella è un latticino di pasta filata ottenuto dal latte di bufala o vaccino. La più nota e apprezzata è sicuramente la mozzarella di bufala campana a cui è attribuita la DOP. Contrariamente a quanto si pensi, la mozzarella non è un alimento grasso: 100 g di mozzarella corrispondono a circa 250 kcal e 46 mg di colesterolo.

PARMIGIANO REGGIANO

Ottenuto dal latte vaccino, il Parmigiano Reggiano è il formaggio italiano più diffuso al mondo insieme al Grana Padano e al Gorgonzola. Innumerevoli sono le sue proprietà: è noto il suo apporto di calcio, è ricco di proteine e vitamine. Favorisce la diuresi, stimola il sistema immunitario e la digestione, regola il livello di stress. Il Parmigiano Reggiano è il re incontrastato di moltissimi piatti della tradizione culinaria italiana.

RICOTTA

Caratterizzata dalla forma conica tipica degli stampi in cui viene messa a scolare, la ricotta è un latticino magro, nutriente e leggero. Questo la rende un alimento completo e adatto a tutte le fasce d'età. Che sia di mucca, di pecora, capra, o di bufala, è l'ingrediente base di molte ricette sia dolci che salate. Provatela insieme a marmellate o col miele, ed apprezzatela in tutta la sua bontà e la freschezza.

FONTINA

La fontina è un formaggio valdostano dal sapore dolce, molto nutriente e ricco di fermenti lattici vivi. Ingrediente base della fonduta, si sposa a meraviglia con pastasciutta (pasta ai 4 formaggi, *mac and cheese*), zuppe, carne, (fettine alla valdostana, svizzere), verdure. Piuttosto calorica, la fontina ha un buon apporto proteico e contiene molti minerali, tra i quali calcio e fosforo.

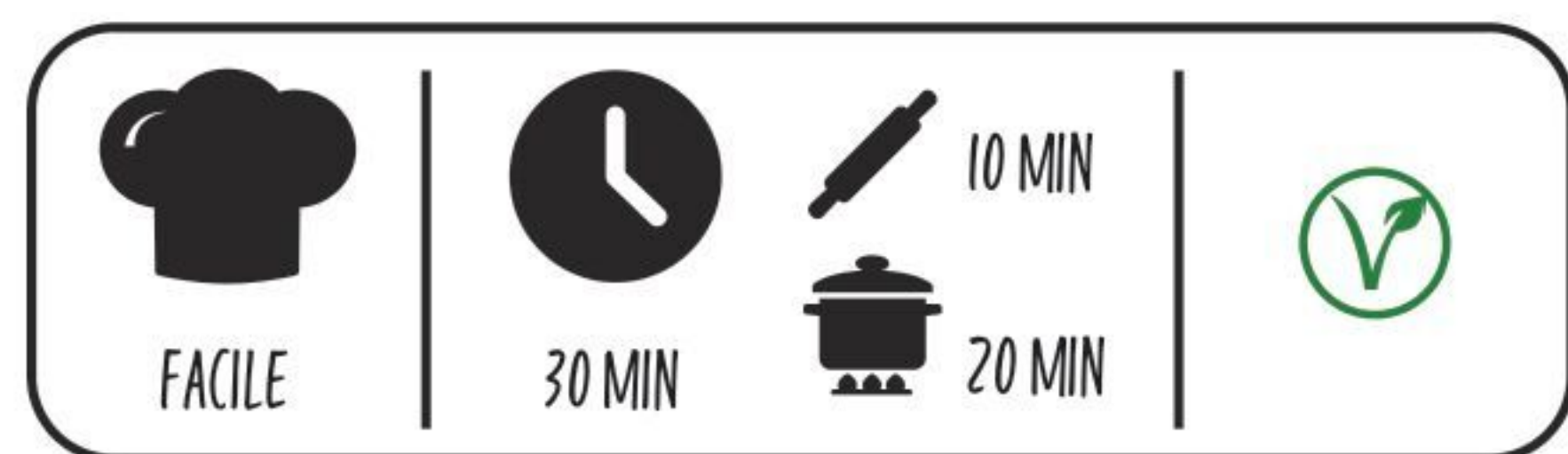
GORGONZOLA

Formaggio dalle origini molto antiche, il gorgonzola prende il nome dalla città lombarda in cui è nato. Le sue inconfondibili striature blu-verdastre derivano dal processo di sviluppo di muffe nella pasta del formaggio. Titolare di un marchio DOP, il gorgonzola è molto amato in tutto il mondo e possiede proprietà inaspettate: è altamente digeribile, ed è privo di glutine.

SCAMORZA

Tipica del Sud Italia, la scamorza è un formaggio a pasta filata ottenuto dal latte vaccino, la cui lavorazione è praticamente identica a quella della mozzarella ma, a differenza di quest'ultima, è sottoposta a breve stagionatura. La scamorza è un alimento piuttosto grasso ma ricco di valori nutrizionali. Si presta benissimo alla cottura, tagliata a fettine o a cubetti, e al contrario della mozzarella non rilascia eccessive quantità d'acqua

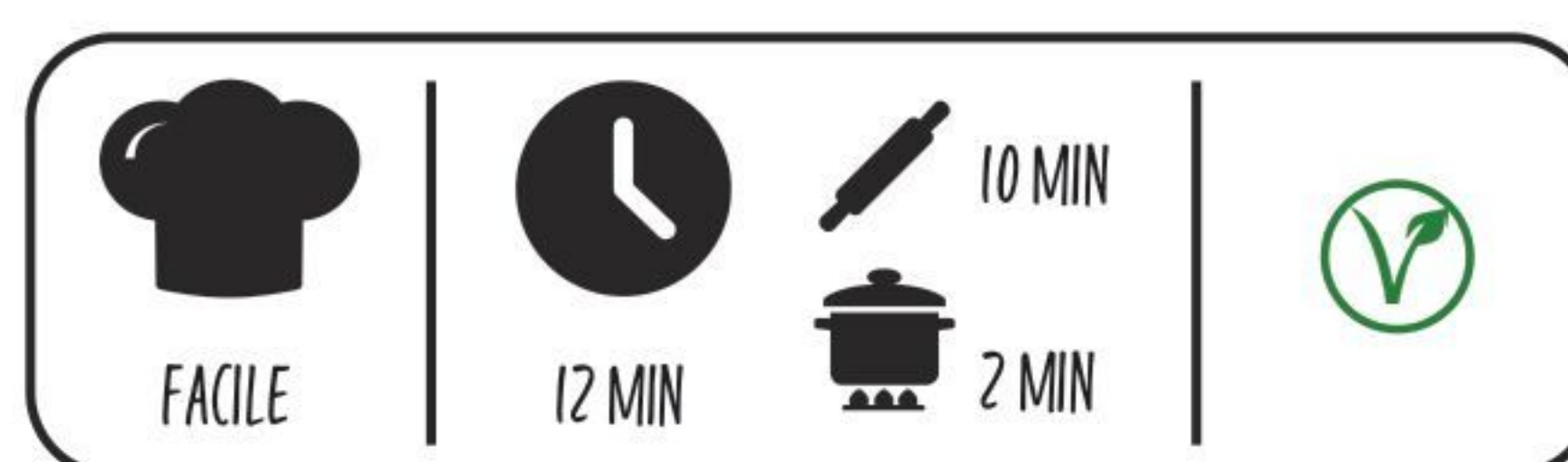
Finocchi gratinati
con Parmigiano Reggiano

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
finocchi **3** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - cipolla **1** - brodo vegetale **1 bicchiere** - burro **70 g** - pangrattato - sale - pepe nero

Lavate accuratamente i finocchi, eliminate la parte esterna più dura e tagliateli a fettine piuttosto sottili. Tritate la cipolla e mettetela in una padella antiaderente, unite metà del burro e fate soffriggere per 3 minuti circa. Aggiungete i finocchi, aggiustate di sale e pepe, irrorate con il bicchiere di brodo vegetale e fate cuocere con coperchio a fuoco basso per 5-6 minuti.

Trasferite i finocchi all'interno di una pirofila, cospargete la superficie con il Parmigiano Reggiano grattugiato e il burro rimasto a fiocchetti e infornate a 180°C in forno preriscaldato per 10 minuti circa. Sfornate e servite a tavola con una spolverata di pepe nero.

Vol-au-vant
con spinaci e scamorza

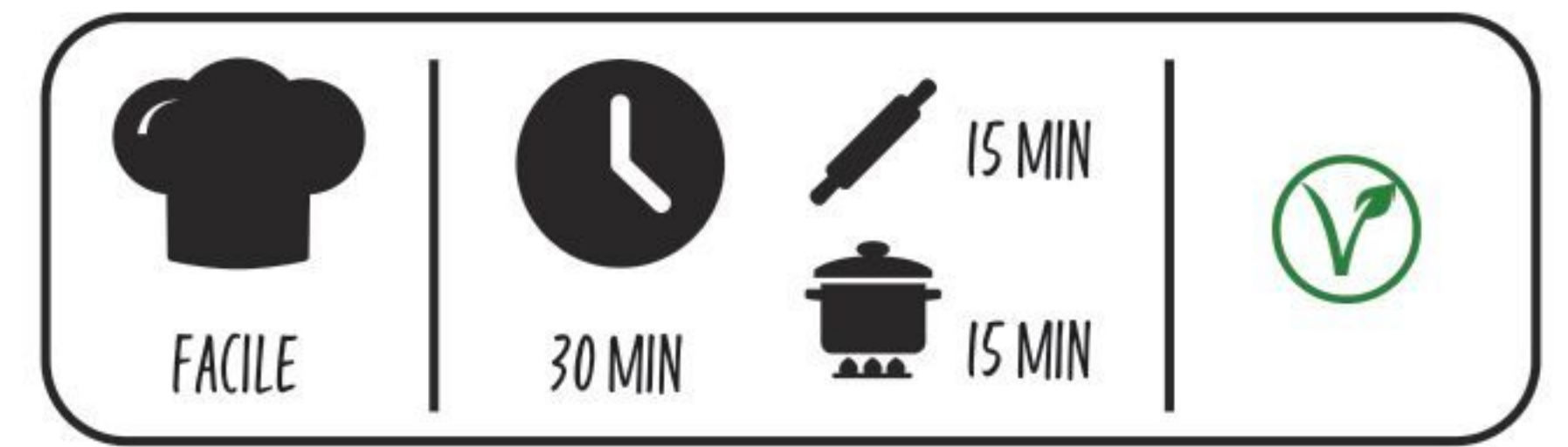
FACILE | 12 MIN | 10 MIN | 2 MIN

ingredienti per 10 vol-au-vent
vol-au-vent già pronti **10** - spinaci puliti **150 g** - scamorza **150 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **20 g** - maggiorana - sale - pepe

Portate a bollore poca acqua in una pentola, tuffatevi gli spinaci, regolate di sale e cuoceteli per qualche minuto. Scolateli, strizzateli bene, quindi tritateli finemente e disponeteli in una ciotola.

Riducete in cubetti la scamorza e unitela agli spinaci aggiungendo anche il Parmigiano Reggiano grattugiato e la maggiorana. Aggiustate di pepe e amalgamate il composto con le mani.

Prendete i *vol-au-vent* e farciteli col composto di spinaci e scamorza, poi infornateli per 2 minuti in forno preriscaldato a 180°C, ovvero il tempo necessario per far sciogliere la scamorza. Sfornate i *vol-au-vent* e lasciateli intiepidire prima di servirli in tavola.

Gnocchi al gorgonzola

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

gnocchi di patate **600 g** - gorgonzola **200 g** - latte intero **50 ml** - burro **50 g** - Parmigiano Reggiano **30 g** - pepe nero - sale

Preparate il condimento: fate sciogliere il burro in una casseruola a fuoco dolce, unite il latte e poi il gorgonzola in tocchetti. Mescolate per far amalgamare bene gli ingredienti, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato, regolate di sale e pepe nero continuando a mescolare fino a ottenere una crema morbida e omogenea.

Cuocete gli gnocchi in abbondante acqua salata, poi scolateli con una schiumarola direttamente nella casseruola della crema di gorgonzola. Aggiungete un po' di acqua di cottura per diluire la crema e saltate gli gnocchi. Spegnete il fuoco, aggiungete una macinata di pepe nero e continuate ad amalgamare gli gnocchi per almeno 1 minuto. Serviteli caldi.

la variante: con le noci

Aggiungete un trito di noci alla crema di gorgonzola durante la preparazione. Poi trasferite il contenuto dalla padella nel mixer aggiungendo olio, sale e pecorino.

Mozzarella in carrozza

FACILE | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

pancarré **600 g** - mozzarella **400 g** - uova **4** - pangrattato **250 g** - olio di semi di arachide q.b. - sale

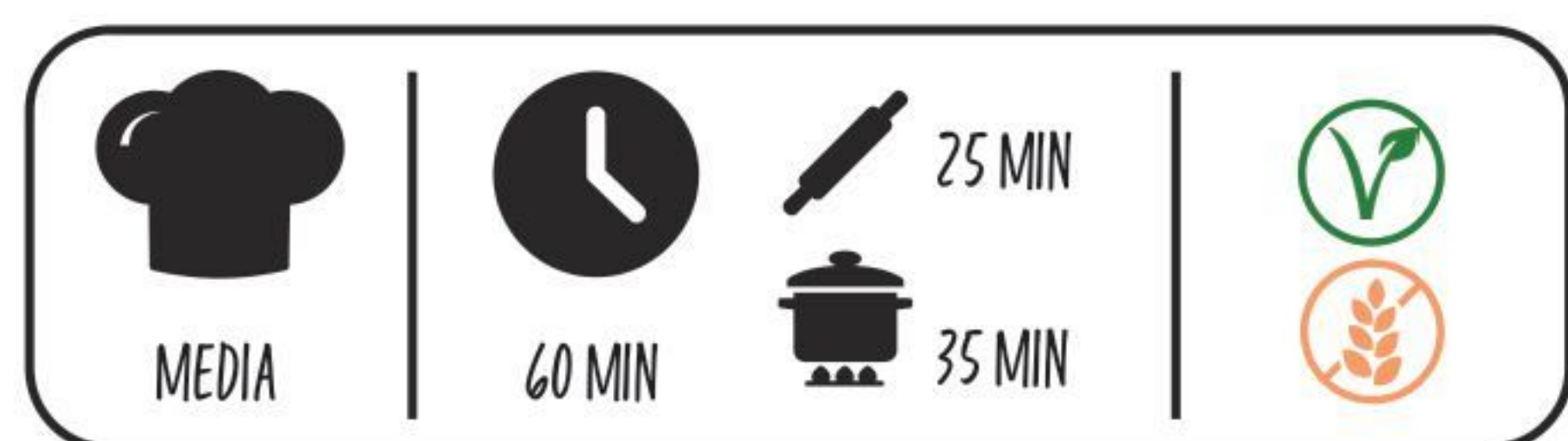
Prendete le fette di *pancarré* e privatele della crosta con un coltello a lama seghettata. Strizzate la mozzarella, tagliatela a fette e tamponatela con un foglio di carta assorbente per asciugarla.

Posizionate la mozzarella sulle fette di *pancarrè* senza coprirne tutta la superficie. Copritela con un'altra fetta di *pancarré* formando il classico tramezzino e premete con la mano per compattarlo. Sbattete le uova con un pizzico di sale. Immergete i tramezzini nell'uovo facendogli fare un doppio giro e poi passateli nel pangrattato. Scaldate l'olio in un tegame capiente, portatelo alla temperatura di 170-180°C e friggete i tramezzini panati uno alla volta per circa 2-3 minuti, girandoli con una schiumarola. Scolateli su un foglio di carta assorbente e serviteli in tavola.

la variante: con acciughe

Per un sapore più deciso, aggiungete un filetto di acciuga sopra le fette di mozzarella prima di ricoprirle con il *pancarré*.

Risotto ai carciofi e fontina

MEDIA | 60 MIN | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **350 g** - carciofi **5** - fontina **200 g** - scalogno **1** - burro **20 g** - latte intero **100 ml** - brodo vegetale q.b. - vino bianco **1 bicchiere** - Parmigiano Reggiano grattugiato - olio E.V.O. - sale - pepe

Prendete i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e la barbetta centrale. Tagliate il cuore dei carciofi in 4 spicchi e immergeteli in acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano.

Fate sciogliere il burro in un pentolino a fuoco dolce, aggiungete il latte e il Parmigiano e iniziate a mescolare con una frusta. Unite la fontina tagliata in tocchetti e lavorate il composto fino a ottenere una crema densa e omogenea. Spegnete il fuoco e tenete in caldo la fonduta di fontina.

Pulite e tritate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire in una casseruola ben oleata. Scolate i carciofi, tagliateli a listarelle e uniteli allo scalogno, regolate di sale e fate insaporire per 5 minuti.

Aggiungete il riso nella casseruola con carciofi e scalogno, fatelo tostare per 3 minuti e poi sfumatelo con il vino a fiamma vivace. Aggiungete il brodo vegetale poco alla volta e portate a cottura. Quando il riso è cotto, aggiungete la fonduta di fontina, spolverizzate con il Parmigiano Reggiano, aggiungete una macinata di pepe e mantecate.

Lasciate riposare per 2-3 minuti prima di servire.

Crostata
ricotta e cioccolato

MEDIA | 70 MIN | 35 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6/8 persone

panetto di pasta frolla pronta **1** - ricotta vaccina **500 g** - zucchero **100 g** - gocce di cioccolato **100 g** - uova **1** - zucchero a velo

Lasciate le gocce di cioccolato nel freezer, andranno aggiunte all'impasto molto fredde.

Preparate il ripieno: lasciate la ricotta a scolare in uno scolapasta per almeno 15 minuti, poi versatela in una ciotola capiente aggiungendo lo zucchero, l'uovo e le gocce di cioccolato fredde. Mescolate gli ingredienti delicatamente fino a ottenere una crema omogenea che lascerete in frigorifero.

Togliete il panetto di pasta frolla dal frigorifero almeno 10 minuti prima di stenderlo. Imburrate e infarinate una tortiera di 20-25 cm. Infarinate leggermente il panetto di pasta frolla, staccate 2/3 della pasta e lasciate il resto da parte. Adagiate la pasta su un foglio di carta forno leggermente infarinato e stendetela con un mattarello donandole una forma circolare con uno spessore di 4-5 mm.

Ponete il disco di pasta frolla nella tortiera alzandola sui bordi. Bucherellate il fondo della pasta frolla con una forchetta e adagiatevi sopra la crema di ricotta e cioccolato precedentemente ottenuta, livellando la superficie con un cucchiaio. Ricavate con la frolla rimasta delle strisce spesse circa 1 cm e adagiatele sul ripieno disponendole per creare la rete tipica della crostata.

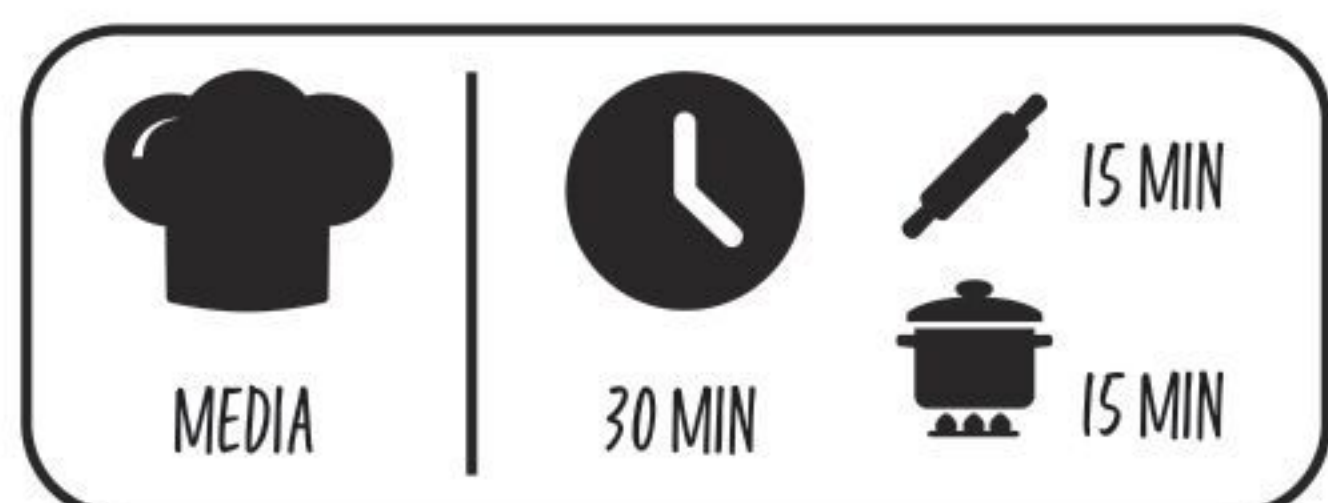
Fate cuocere la crostata in forno statico preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa, posizionandola sul ripiano più basso del forno. Sfornate, fate raffreddare, e spolverizzate con zucchero a velo prima di servire.

I contrasti

2 modi per dire... Cozze

Il gusto penetrante della birra contro quello avvolgente della panna, per esaltare il mollusco della tradizione "povera" culinaria

ALLA BIRRA

MEDIA | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze (pulite) **1,5 kg** - sedano **1 costa** - cipolla grande **1** - limone **1** - burro **50 g** - birra chiara **350 ml** - prezzemolo - pepe nero

Lavate un limone non trattato, asportatene la scorza senza intaccare la parte bianca e tagliatela a listarelle sottili. Lavate e mondate sedano e cipolla e affettateli.

Fate sciogliere il burro in una pentola capiente, unite sedano e cipolla e fateli appassire per 2-3 minuti. Aggiungete anche la scorza di limone e lasciate insaporire. Versate la birra nella pentola e fate cuocere per circa 5 minuti a fiamma medio-alta.

Aggiungete le cozze e una macinata generosa di pepe nero, mescolate con delicatezza, coprite e fate cuocere a fiamma vivace scuotendo di tanto in tanto la pentola, fino a quando le cozze non si saranno completamente dischiuse.

Spegnete il fuoco, filtrate l'acqua di cottura e servite le cozze con il loro sughetto, spolverizzando con del prezzemolo fresco e aggiungendo una macinata di pepe nero.

Le cozze alla birra sono originarie del Belgio, dove vengono spesso servite insieme alle famose patatine fritte alla belga, spesse e croccanti

Per pulire le cozze, raschiate il guscio per eliminare le impurità aiutandovi con una paglietta di acciaio. Togliete le eventuali incrostazioni con un coltello, strappate via dal guscio il bisso e lavate le cozze accuratamente sotto l'acqua corrente

ALLA PANNA

MEDIA | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

cozze (pulite) **1,5 kg** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - burro **60 g** - panna fresca liquida **150 ml** - farina di riso **40 g** - vino bianco **200 ml** - limone **1** - prezzemolo - salvia - rosmarino - timo

Lavate e asciugate le erbe aromatiche. Staccate le foglie di timo e gli aghi di rosmarino, tritateli insieme alle foglie di salvia, e mettete da parte il trito. Tritate il prezzemolo e tenetelo da parte. Affettate la cipolla, lavate il limone, grattugiate la scorza, spremete il succo e teneteli da parte.

Soffriggete aglio e cipolla per qualche minuto in una casseruola con 40 g di burro. Togliete l'aglio imbiondito, sfumate a fiamma vivace 150 ml di vino, unite il succo e la scorza del limone.

Lasciate insaporire brevemente a fuoco medio, aggiungete il trito di salvia, timo e rosmarino. Amalgamate gli ingredienti e unite le cozze. Coprite e cuocete a fuoco basso per 3-4 minuti, fino a far dischiudere le cozze. Estraete le cozze con una schiumarola e mettetele da parte. Restringete a fiamma bassa il liquido di cottura delle cozze filtrato e il burro rimasto. Unite la farina a pioggia mescolando di continuo con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Unite il restante vino e amalgamate il composto a fuoco medio per qualche minuto. Togliete dal fuoco, versate la panna a filo mescolando senza sosta. Riposizionate sul fuoco, aggiungete le cozze e amalgamatele al composto, facendole insaporire per 3-4 minuti a fiamma bassa. Aggiustate di sale e pepe, spolverizzate con il prezzemolo tritato, mescolate e spegnete il fuoco. Servite le cozze irrorandole con il liquido cremoso ottenuto e con una spolverata di prezzemolo fresco.

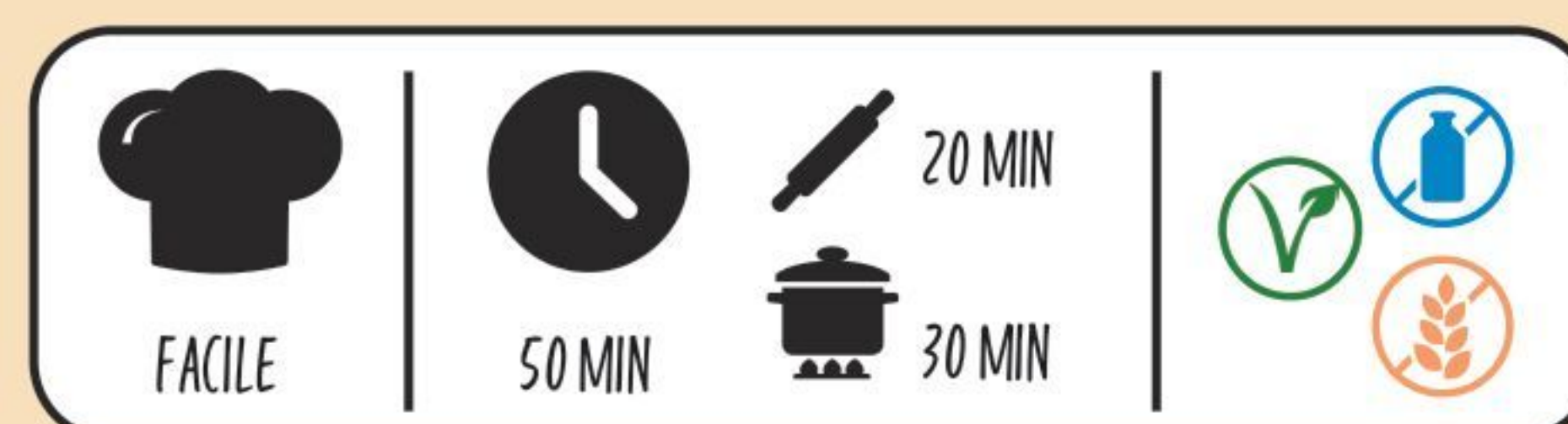
Ricette di una volta

Le Fave

Con l'arrivo della primavera, torna protagonista un legume ricco di nutrienti e in voga già all'epoca di Greci e Romani. Ottima fonte proteica, viene qui proposta in 3 ricette della tradizione

Per pulire le fave fresche, dividete a metà il baccello ed estraete i semi facendo scorrere il pollice lungo la parte interna del baccello, e raccogliete i semi in una ciotola. Eliminate con le dita l'escrescenza che ricopre il seme della fava e staccate la pellicola esterna della fava, esercitando una leggera pressione sulla buccia o usando un coltellino

Crema di fave

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche **600 g** - cipollotto **2** - olio E.V.O. - brodo vegetale - pecorino grattugiato q.b. - sale - pepe - menta fresca - semi di cumino

Sgusciate le fave, sciacquatele ed eliminate la pellicina. Pulite i cipollotti, affettateli finemente e fateli rosolare per qualche minuto in una padella con due cucchiai di olio. Unite le fave e fatele insaporire a fiamma bassa per una decina di minuti.

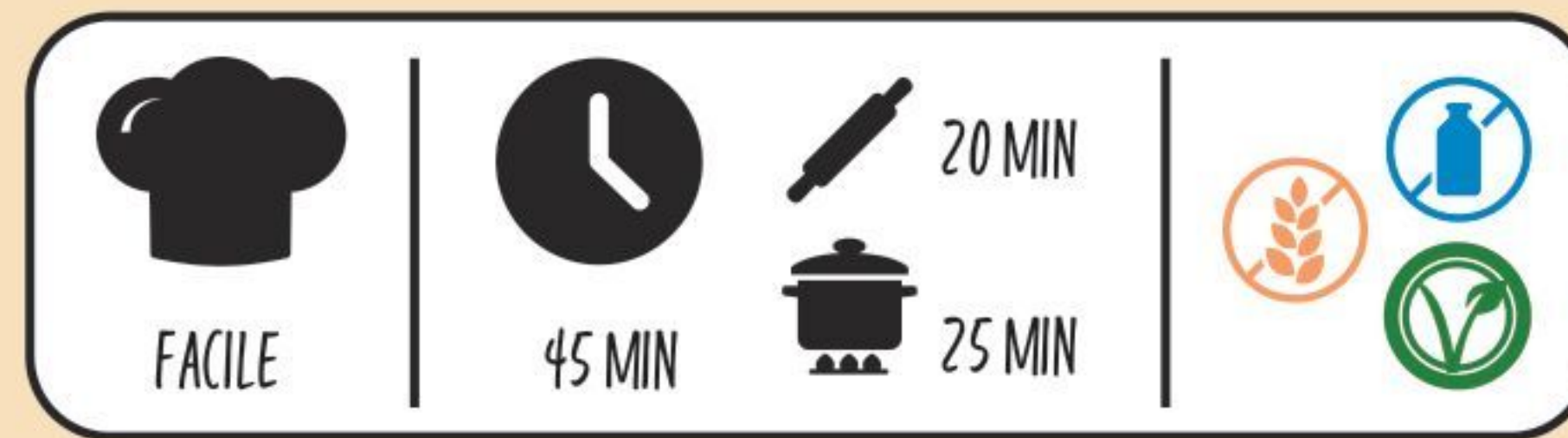
Aggiungete il brodo vegetale e cuocete ancora per altri 15 minuti fino a quando le fave risulteranno tenere. Prelevate le fave con il loro sughetto e inseritele in un mixer, aggiungete un filo di olio a crudo e frullatele fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Trasferite la crema in una casseruola, aggiustate di sale e pepe e cuocete per 2 minuti a fiamma moderata.

Spegnete il fuoco, lasciate riposare per 2 minuti, poi servite la vostra crema di fave calda, guarnendola con della menta fresca e semi di cumino nero e aggiungendo, a piacere, una spolverata di pecorino grattugiato.

la variante: con la feta

Per rendere ancora più completa la vostra crema di fave, servitela con del formaggio feta e del pane bruscato.

Fave stufate

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche **600 g** - cipollotto **1** - olio E.V.O. - acqua **1/2 bicchiere** - sale - pepe - menta fresca - origano

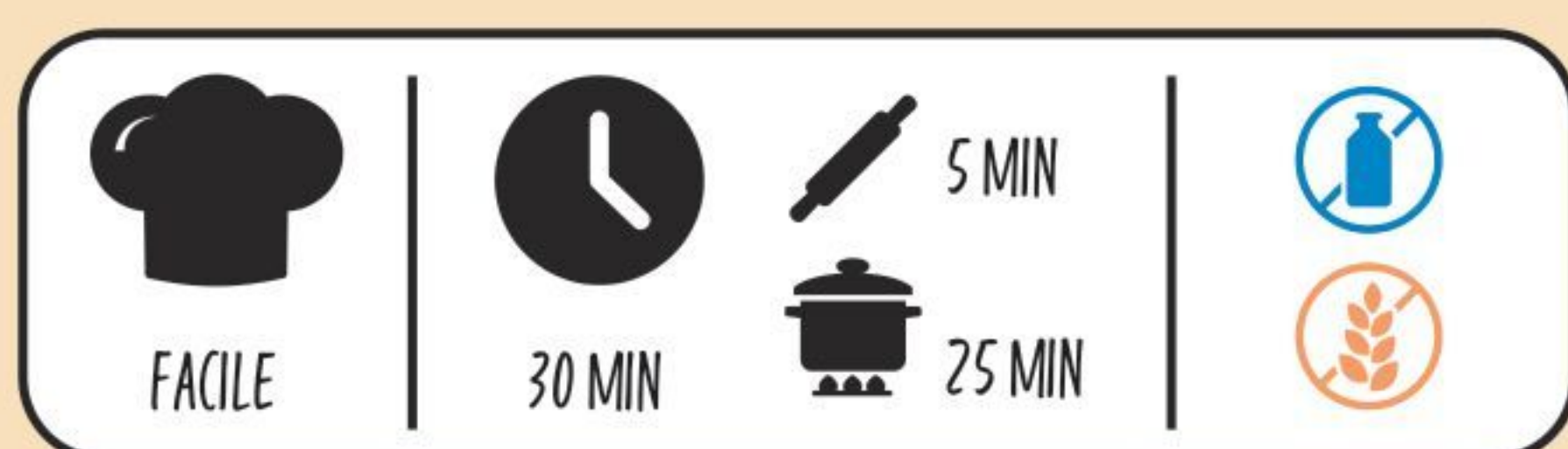
Sgranate le fave e lavatele bene. Mondate e affettate finemente il cipollotto. Mettete a rosolare in una padella con qualche cucchiaio di olio.

Unite le fave, regolate di sale e aggiungete mezzo bicchiere di acqua calda. Coprite e lasciate cuocere a fiamma bassa per almeno 20 minuti, mescolando ogni tanto con delicatezza. Servite le vostre fave stufate con un filo d'olio a crudo e una spolverata di pepe e origano, guarnendole con delle rondelle di cipollotto crudo a piacere e alcune foglioline di menta.

la variante: fave con menta e prezzemolo

Per aggiungere freschezza e un sapore ancora più deciso alle fave stufate, fate soffriggere la cipolla insieme a un abbondante trito di prezzemolo e menta e spolverizzate le fave col prezzemolo fresco prima di servire.

Fave con il guanciale

FACILE | 30 MIN | 5 MIN | 25 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

fave fresche **600 g** - guanciale a pezzi **100 g** - cipolla piccola **1** - vino bianco **1/2 bicchiere** - olio E.V.O. - sale - pepe

Sgusciate le fave fresche e lavatele sotto l'acqua corrente. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, mettetela in una padella irrorata di olio e fatela soffriggere per 2-3 minuti. Aggiungete il guanciale alla cipolla e cuocete a fiamma bassa per altri 3-4 minuti.

Unite le fave al guanciale, regolate di sale, date una una spolverata di pepe e mescolate per insaporire lasciando cuocere per 2 minuti.

Sfumate le fave e il guanciale con mezzo bicchiere di vino a fiamma vivace, poi cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti. Servite le vostre fave con il guanciale.

Un consiglio...

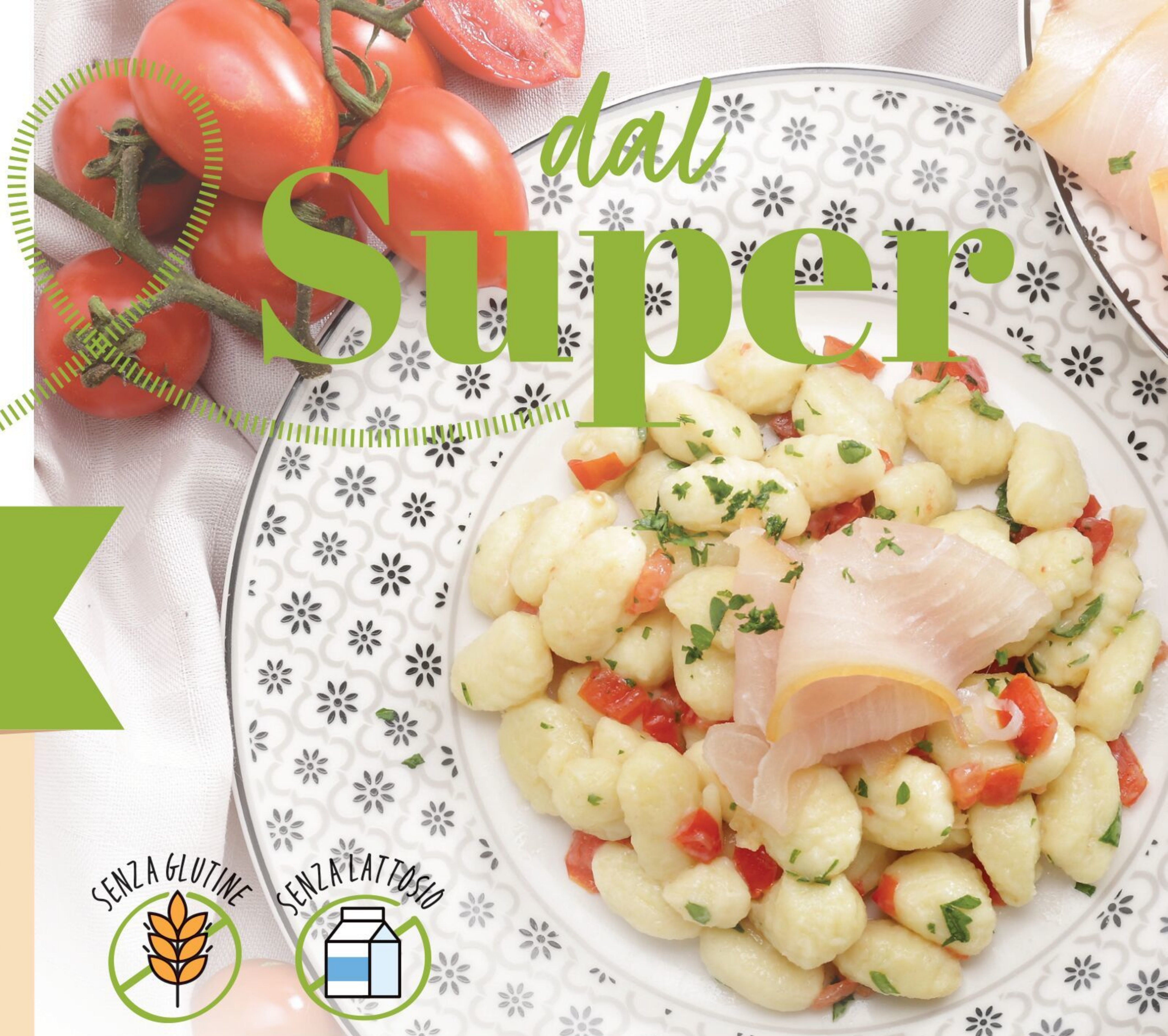
Le fave con il guanciale sono ottime anche come condimento della pasta: provatele con tonnarelli o tortiglioni, aggiungendo una spolverata generosa di pecorino prima di servire.

Pasta di Venezia
Gluten free

PASTA DI VENEZIA SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Il sapore inconfondibile della pasta in versione senza glutine e senza lattosio è la missione di Casanova Food, azienda specializzata nata nel 2013 a Rubano, vicino a Venezia: da qui il nome del marchio Pasta di Venezia. L'azienda produce pasta fresca, liscia e ripiena, senza glutine e senza lattosio, con shelf-life di 60 giorni dalla produzione e senza conservanti aggiunti. Incontrando gusti ed esigenze dei consumatori, Pasta Venezia ha ampliato la proposta in una linea di piatti pronti a base di carne e verdure, da conservare in frigorifero e riscaldabili nel forno o a microonde. Da non dimenticare neanche Firmata Pasta di Venezia, la nuova linea di preparati senza glutine, senza lattosio, ad alto contenuto di fibre e senza zuccheri! L'azienda ha portato avanti un nuovo progetto dedicato proprio ai preparati per pane, focaccia, dolci e pasta fresca: la facile lavorabilità, la totale assenza di glutine e nel contempo di zuccheri li contraddistinguono, rendendoli unici nel mercato. Tutti i prodotti Pasta di Venezia sono certificati Gluten Free e sono erogabili dal Servizio Sanitario Nazionale, acquistabili nelle migliori farmacie e nei negozi specializzati d'Italia. Casanova Food è certificata IFS secondo gli standard di produzione europei, obiettivo raggiunto garantendo l'alta qualità di ogni prodotto e la sicurezza alimentare di tutti i processi.

dal Super

SENZA GLUTINE
SENZA LATTOSIO

Gnocchi di patate
con pesce spada e pomodori

MEDIA | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

Pasta di Venezia
IL FRESCO ALL'UOVO SENZA GLUTINE
Gnocchi di Patate
250 g

ingredienti per 2 persone

gnocchi di patate Pasta di Venezia **250 g**
pesce spada affumicato **100 g**
pomodori di media grandezza **4**
fette di limone non trattato **2**
olio E.V.O.
prezzemolo
sale fino
pepe

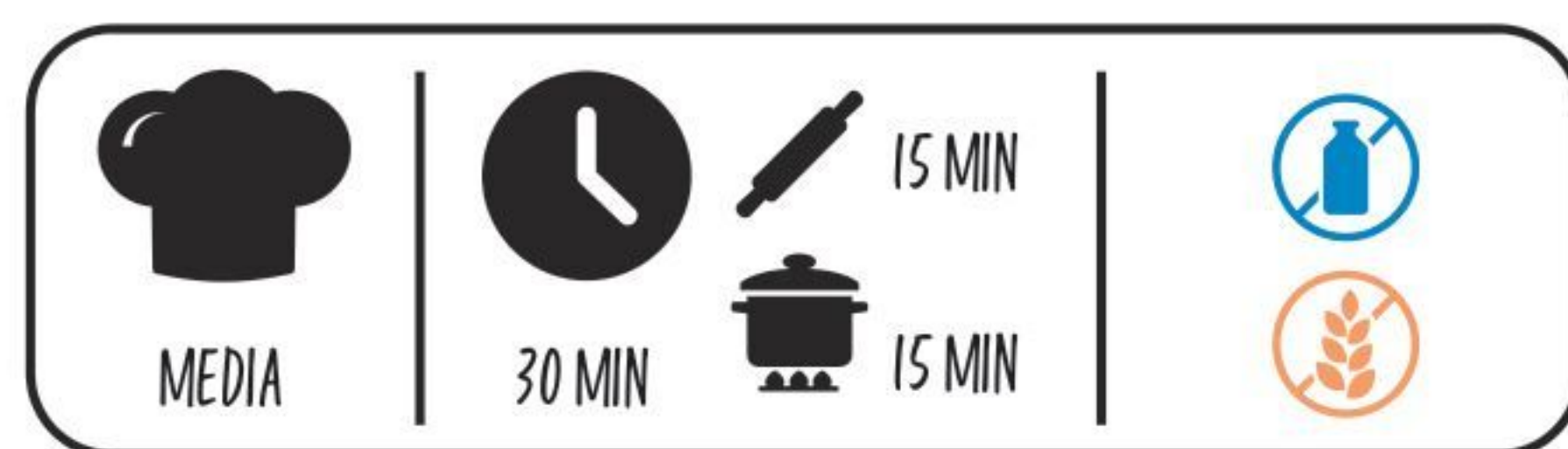
Preparate la salsa cominciando con il tagliare i pomodori a pezzetti dopo aver tolto la parte interna con i semi. Prendete le fette di limone (1 cm di spessore), togliete la parte gialla della buccia, tagliatele a piccoli pezzettini e uniteli in una ciotola ai pomodori.

Tritate il prezzemolo e aggiungete al resto. Unite l'olio il sale e il pepe. Mescolate e coprite con la pellicola. Cucinate in acqua con poco sale gli gnocchi di patate Pasta di Venezia per due minuti. Scolateli e saltateli in una padella antiaderente con un po' dell'olio della salsa.

Versate gli gnocchi in una terrina e conditeli con la salsa fredda di pomodorini e limone. Impiattate in un piatto piano aiutandovi con un coppapasta e guarnite con striscioline di pesce spada affumicato.

Girasoli salmone e ricotta

con crema di cannellini e aroma di caffè

MEDIA | 30 MIN | 15 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

Girasoli salmone e ricotta Pasta di Venezia **250 g**
fagioli cannellini precotti **200 g**
brodo vegetale **½ mestolo**
burro senza lattosio **50 g**
caffè espresso (o da moka) **2 cucchiaini**
polvere di caffè **1 punta di cucchiaino**
olio E.V.O. q.b.
sale e pepe q.b.
timo fresco **2 rametti**
prezzemolo **2 rametti**

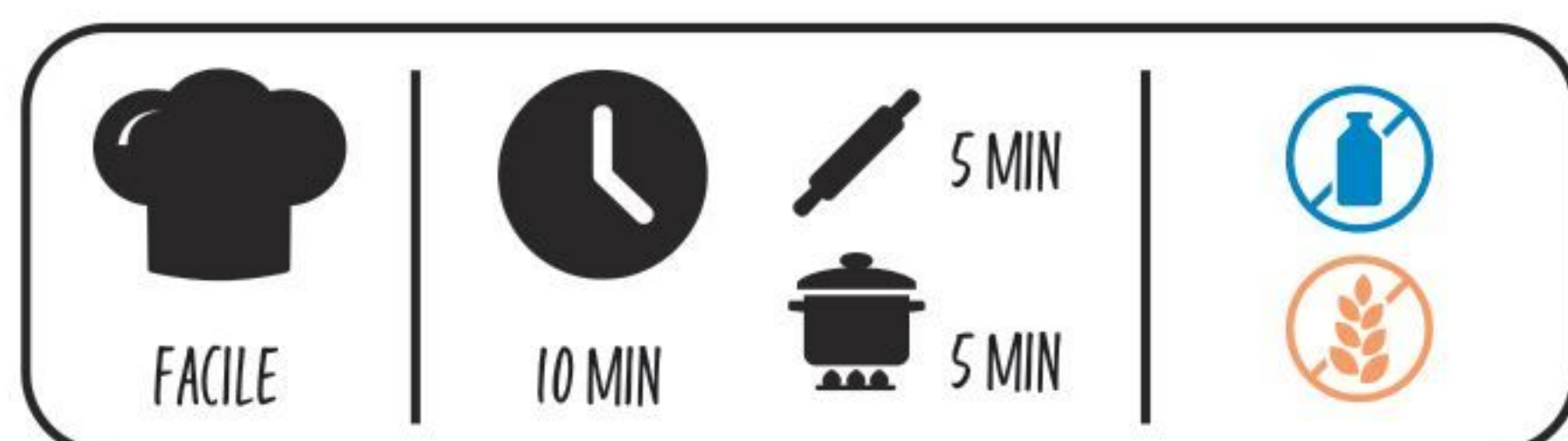
Ammorbidite il burro fino a farlo diventare una crema. Aggiungete il caffè freddo (fatto con la moka o la macchinetta) ed emulsionate bene, mescolando con un cucchiaino per poi riporre in frigo. Scaldate i cannellini con l'aggiunta del brodo vegetale e frullate con il mixer. Aggiustate di pepe e sale.

Fate bollire per 2 minuti i girasoli salmone e ricotta Pasta di Venezia, scolateli e poi passateli in una padella antiaderente facendoli insaporire delicatamente con un po' di crema di cannellini, un cucchiaino di burro al caffè e un cucchiaio di olio.

Versate al centro di un piatto piano 2 o 3 cucchiai di crema di cannellini. Adagiate sulla crema i girasoli. Posizionate sui girasoli caldi una piccola noce di burro freddo al caffè. Spolverate con un pizzico di polvere di caffè e guarnite con timo fresco e prezzemolo.

Ravioli di ricotta e spinaci

con battuto di noci e julienne di mortadella al pistacchio

FACILE | 10 MIN | 5 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

ravioli di ricotta e spinaci Pasta di Venezia **500 g**
noci **6**
mortadella al pistacchio senza glutine **100 g**
maggiorana **1 mazzetto**

Mettete a bollire una pentola con dell'acqua e portate a ebollizione, aggiustate di sale e versate a cuocere i ravioli per circa 3 minuti. Riducete a pezzetti fini le noci.

Scolate i ravioli Pasta di Venezia nella terrina insieme alle noci, mescolate con un cucchiaio, nel frattempo tagliate la mortadella a *julienne* e lavate la maggiorana.

Componete il piatto con un cucchiaio di ravioli, il battuto di noci pestate, aggiungete la mortadella e completate con un rametto di maggiorana.

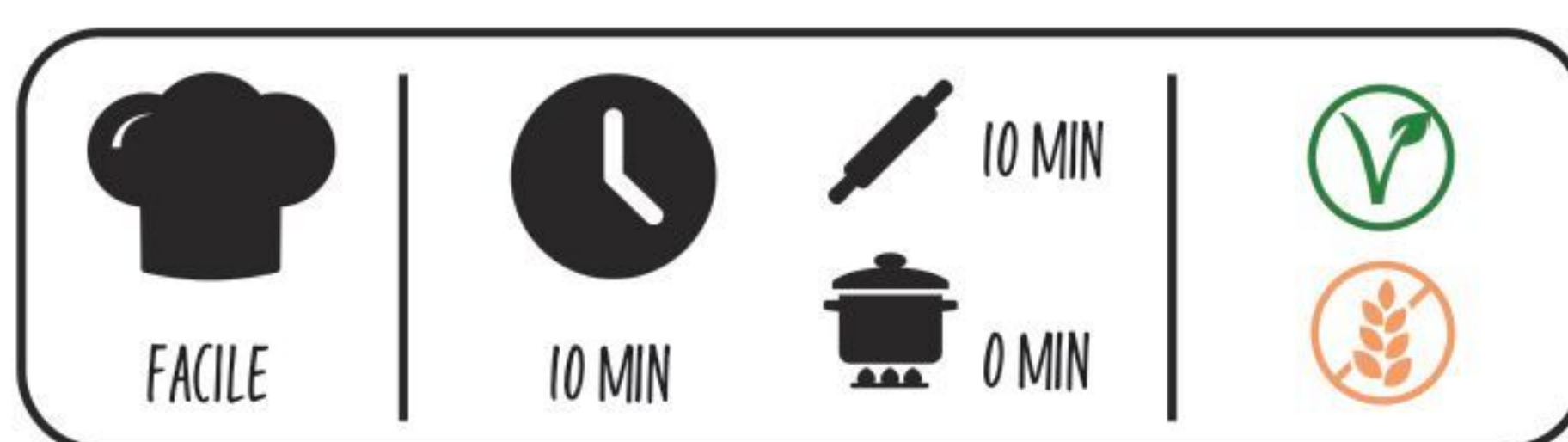
Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Due versioni di pesto, uno per condire le trofie e uno per farcirne la pasta, un secondo di terra tradizionale, uno di mare da trasformare in carbonara e, per finire, un caffè che sembra un cocktail, per un menu semplice ma ricco di spunti

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Pesto di erbe aromatiche

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

basilico **20 g**
prezzemolo **20 g**
timo **20 g**
maggiorana **20 g**
melissa **20 g**
aglio **½ spicchio**
mandorle tostate **80 g**
yogurt greco intero naturale q.b.
sale
olio E.V.O.

Il tocco magico di Mainardi
Fate seccare tutte le erbe aromatiche in forno a 60°C per 3 ore.. poi preparate una bella tisana da bere prima del pasto...

Mettete nel frullatore tutte le erbe aromatiche con le mandorle tostate, lo spicchio d'aglio e l'olio.

Frullate tutto a intermittenza e unite il pesto così ottenuto allo yogurt greco. Lavorate il pesto per qualche minuto, giusto il tempo di far amalgamare per bene tutti gli ingredienti, e aggiustate con un pizzico di sale.

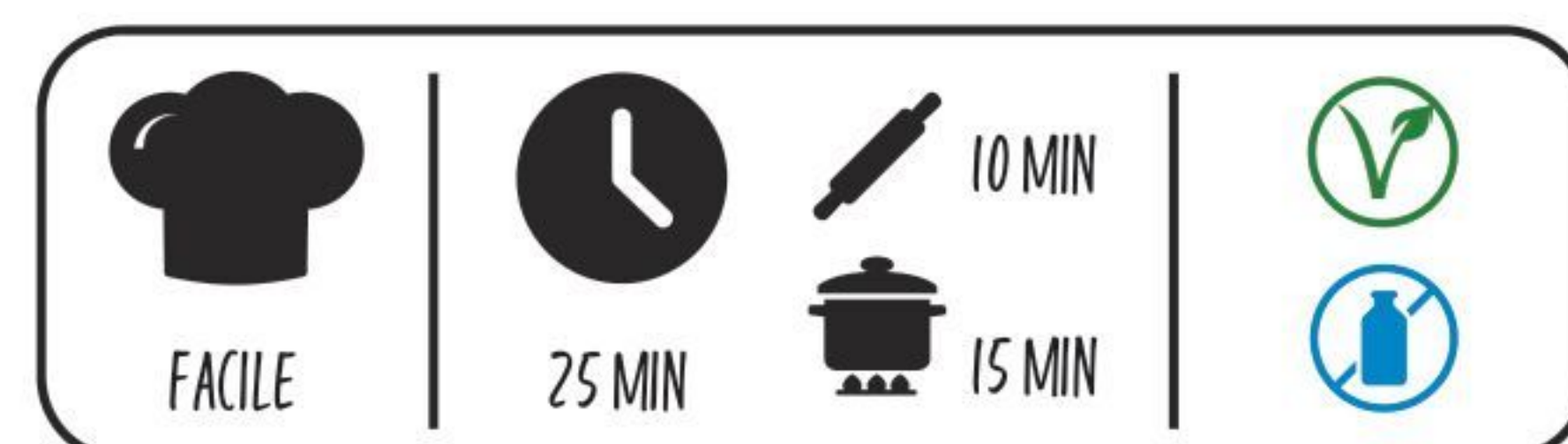
Utilizate il pesto per condire dell'insalata o per accompagnare dei finger di pollo.

Trofie
al pesto di basilico

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

trofie fresche **200 g**
patata **1**
fagiolini **100 g**
basilico **50 g**
pecorino stagionato grattugiato **30 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
pinoli 30 g
olio E.V.O.
sale

Preparate il pesto al basilico per prima cosa. In un mixer mettete le foglioline di basilico, l'aglio, il sale e l'olio: frullate a velocità minima e aggiungete i formaggi grattugiati e i pinoli. Continuate a frullare fin quando non avrete ottenuto una crema omogenea e della giusta densità.

Preparate una pentola grande abbastanza da poter contenere sia la pasta che i fagiolini e le patate e portate l'acqua salata a ebollizione. Pelate la patata e tagliatela a cubetti regolari, pulite i fagiolini e tagliateli a pezzetti. Quando l'acqua avrà raggiunto il bollore tuffate i fagiolini e la patata e lasciateli cuocere per 5 minuti. Trascorso questo tempo aggiungete anche la pasta e portatela a cottura.

Scolate per bene la pasta con fagiolini e patate e aggiungete il pesto, rimescolate fin quando tutti gli ingredienti si saranno ben amalgamati e servite il piatto ben caldo decorando con qualche fogliolina di basilico fresco.

Il tocco magico di Mainardi

Al pesto unite la farina ottenendo così un impasto simile a quello della pasta all'uovo. Modellate l'impasto creando un filoncino sottile e lungo, tagliate in piccoli pezzetti e create la forma delle trofie... fate asciugare su una teglia in forno a 50°C per 30 minuti e poi cuocete in acqua.. le trofie non sono condite ma fatte con il pesto!!!

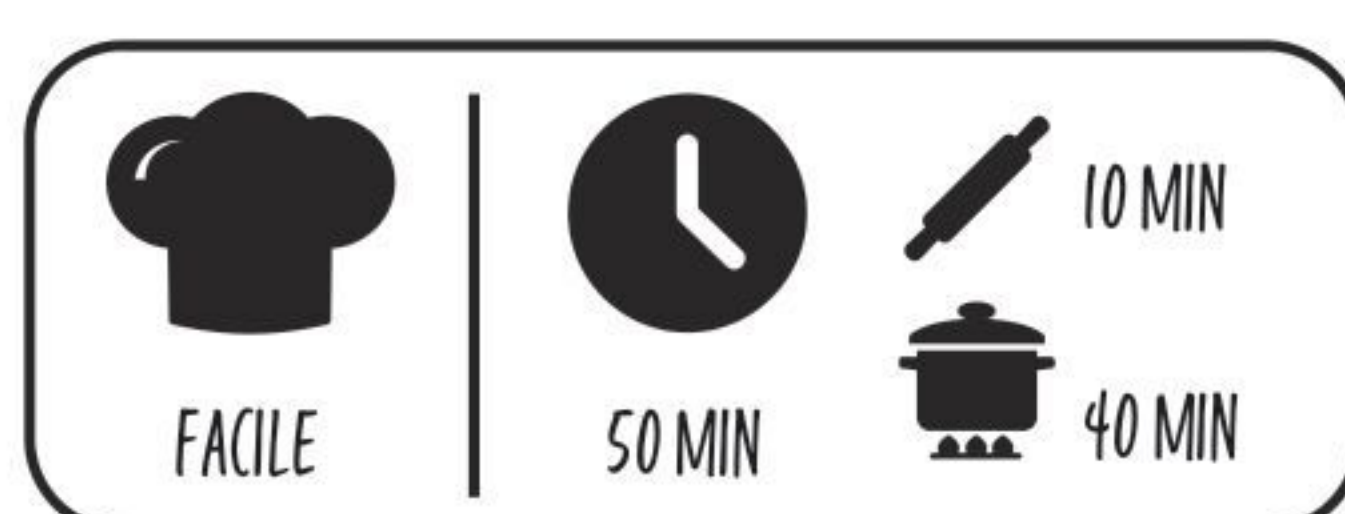
Polpettone
di vitello

FACILE | 50 MIN | 10 MIN | 40 MIN

ingredienti per 2 persone

polpa di manzo macinata **300 g**
ricotta di pecora **100 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
tuorlo di **1 uovo**
prezzemolo
noce moscata
sale
pepe
olio E.V.O

Mescolate in una ciotola la carne macinata con la ricotta, il Parmigiano Reggiano, il tuorlo, il prezzemolo tritato, una spolverata di noce moscata, un pizzico di sale e di pepe.

Lavorate la carne velocemente in modo da mescolare per bene tutti gli ingredienti.

Preparate un foglio di carta forno, versateci l'impasto di carne e dategli una forma ovale. Arrotolate la carta forno a caramella e chiudete per bene i lati. Preriscaldate il forno a 180°C e cuocete il polpettone avvolto nella carta per circa 40 minuti.

Eliminate la carta forno facendo attenzione a non rompere il polpettone e completate la cottura in modalità grill per qualche minuto per farlo dorare in superficie.

Lasciate intiepidire leggermente prima di servire.

Il tocco magico di Mainardi

Preparate degli gnocchetti con la ricotta, il formaggio grattugiato, l'uovo e la farina. Fateli bollire e conditeli con il ragù di carne che solo voi sapete fare!

Il tocco magico di Mainardi

Pulite e poi congelate le seppie coperte da un peso. Tagliatele a fettine sottilissime con un coltello e appena scongelate sembreranno delle piccole tagliatelle bianche. Sbollentatele in acqua, mantecate con un tuorlo, pancetta e un bel giro di pepe nero. Carbonara di seppie!

Seppie in guazzetto

FACILE | 15 MIN | 0 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

seppie **2**
cipolla **1**
polpa di pomodoro in pezzi **200 g**
vino bianco **½ bicchiere**
basilico
olio
sale
pepe

Fate rosolare in un tegame la cipolla finemente tagliata con un filo d'olio.

Aggiungete le seppie pulite e tagliate in pezzi regolari. Fatele insaporire per qualche minuto.

Sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete la polpa di pomodoro e cuocete per 10 minuti.

Aggiustate di sale e spolverate di pepe. Prima di spegnere la fiamma aggiungete qualche fogliolina di basilico.

Servite le seppie in umido ancora calde.

Mousse
al caffè

MEDIA | 10 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 10 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

panna fresca **50 cl**
zucchero a velo **50 g**
colla di pesce **1 foglio**
caffè solubile **4 cucchiaini**
amaretti **4**
cacao amaro

Idratate la gelatina in acqua fredda.

Unite in un pentolino due cucchiai di panna fresca con il caffè solubile, riscaldate il composto e mescolate per bene per far sciogliere il caffè.

Strizzate la gelatina e unitela al composto, fatela sciogliere, rimescolate e, infine, lasciate intiepidire.

Iniziate intanto a montare la panna con la frusta elettrica o con una planetaria. Dopo circa un minuto aggiungete lo zucchero a velo setacciato e il composto di caffè e gelatina. Montate fino a quando non avrete ottenuto la giusta consistenza.

Trasferite la mousse al caffè in una sacca da pasticceria con il becco a stella e riempite due coppe da martini.

Riponetele in frigorifero e al momento di servirle guarnite con gli amaretti sbriciolati e una spolverata di cacao amaro.

Il tocco magico di Mainardi

Alternate nei bicchieri uno strato di mousse e uno di savoiardi, proprio come si fa per il tiramisù. Bagnateli però non con il caffè, ma con la crema al whisky...

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Culatello di Zibello

È il salume italiano più prezioso e prestigioso, massima espressione delle competenze nell'arte della norcineria di una provincia, quella di Parma, che davvero fa del maiale una vera superstar: sua maestà, il Culatello di Zibello DOP

Prosciutto di Parma DOP, Culatello di Zibello DOP, Salame felino IGP, Coppa di Parma IGP, ma anche le meno note Spalla Cruda di Palasone e Spalla Cotta di San Secondo, la mariola, il cappello del prete, lo strolghino, la culatta di Parma, il fiocchetto e la cicciolata; personalmente non riesco a finire questo elenco di eccellenze senza percepire un significativo incremento della salivazione. Davvero questa Provincia, morfologicamente divisa in tre zone da nord a sud: pianura, collina e montagna, con diversità climatiche che influenzano le caratteristiche dei prodotti, rappresenta la culla geografica dell'arte del salume. Il Culatello è un prodotto tradizionale della Bassa Parmense, cioè di quella parte della provincia più a Nord a ridosso del fiume Po. Questo vuol dire inverni lunghi, freddi e nebbiosi ed estati torride. Il disciplinare recita che la zona di produzione del Culatello di Zibello comprende i comuni di Busseto, Polesine, Zibello, Soragna, Roccabianca, San Secondo, Sissa e Colorno. Il Culatello è un salume insaccato, ricavato dalla coscia di suino adulto utilizzando solo la parte più pregiata e muscolosa, ossia quella interna e posteriore, privata della cotenna e dell'osso e rifilata fino a raggiungere la tradizionale forma "a pera". La produzione è quindi artigianale e alternativa a quella del prosciutto che prevede solo salatura, eliminazione di parte del grasso e della cotenna e stagionatura. Con la carne rifilata durante la lavorazione del Culatello, si ottiene la materia prima per la produzione dello Strolghino, il tipico e gustoso salame. Se per il crudo di Parma, inoltre, si usa solo sale marino, per il culatello si usa un mix di sale, aglio, pepe e in alcuni casi anche vino bianco, nitrato di sodio e di potassio in quantità controllate. Il muscolo salato e conciato viene poi insaccato in budelli naturali di suino e legato strettamente, al fine di evitare sacche d'aria. Dopo la stagionatura di almeno 10 mesi in locali aerati con temperatura e umidità costante, il Culatello pesa tra i 3 e i 5 kg ed è pronto al consumo.

Prima di consumarlo deve essere privato della vescica esterna e, per ammorbidirne la superficie, dopo averlo lavato e spazzolato con cura, il salume deve essere immerso in un contenitore pieno di vino bianco secco o rosso. Un paio di giorni e il culatello potrà essere affettato sottilmente a mano e immediatamente gustato con una fetta di pane o torta fritta e un bicchiere di Fortana o di Lambrusco, sprigionando così il suo gusto dolce e caratteristico, pieno e avvolgente con lievi note di muschio e di rose.

Per conservare per qualche giorno questo prezioso salume (i prezzi possono spesso superare i 100 euro al kg) si consiglia di proteggere con olio o burro la superficie di taglio e di avvolgerlo in un telo imbevuto di vino bianco per poi riporlo in un luogo fresco e asciutto (meglio fuori frigo). Piccoli sacrifici per un grande piacere!

Bacche di Goji

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

Concentrato puro di vitamine e antiossidanti, le bacche di Goji sono un vero e proprio toccasana, amatissime dagli sportivi e molto apprezzate come *snack* per spezzare la giornata. Solitamente vendute essiccate per essere consumate da sole, possono essere reidratate, immergendole in acqua, latte o yogurt per circa 10-15 minuti, e utilizzate come ingrediente alternativo per sane e gustose ricette. Ecco 5 idee per fare il pieno di energia e sapore!

Insalata con avocado, Goji e formaggio fresco

FACILE | 10 MIN + 10 MIN DI AMMOLLO | 10 MIN + 10 MIN DI AMMOLLO | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

insalata verde mista **125 g** - avocado **1** - formaggio tipo primosale o feta **200 g** - bacche di Goji **2** cucchiai - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete le bacche di Goji in ammollo per 10 minuti in una tazza d'acqua.

Lavate intanto l'insalata, pulite l'avocado privandolo di nocciolo e buccia, e tagliatelo a fettine.

Unite in una ciotola l'insalata, l'avocado a fettine e il formaggio tagliato a cubetti.

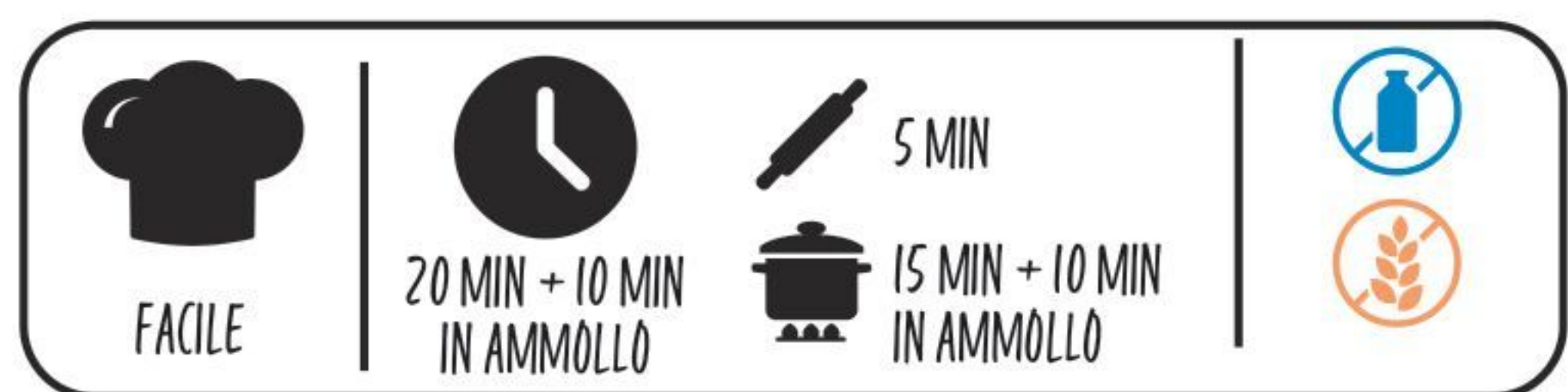
Condite l'insalata a piacere e aggiungete infine le bacche di Goji.

la variante:
Per una versione più saporita aggiungete 1 piccola cipolla rossa cruda tagliata a fettine!

COME PULIRE L'AVOCADO
Tagliate il frutto per il lungo, separate le due metà, estraete il nocciolo colpendolo di taglio al centro con una lama in un colpo netto, senza toccare la polpa. Il nocciolo deve rimanere attaccato al coltello e staccarsi dalla polpa. Altrimenti potete tagliare a fette l'avocado con la buccia, che poi si staccherà facilmente, oppure scavarne la polpa con un cucchiaino

Scaloppine
al succo d'uva e bacche di Goji

FACILE | 20 MIN + 10 MIN IN AMMOLLO | 5 MIN | 15 MIN + 10 MIN IN AMMOLLO

Per una versione più cremosa, infarinate le fettine prima di cuocerle!

ingredienti per 4 persone

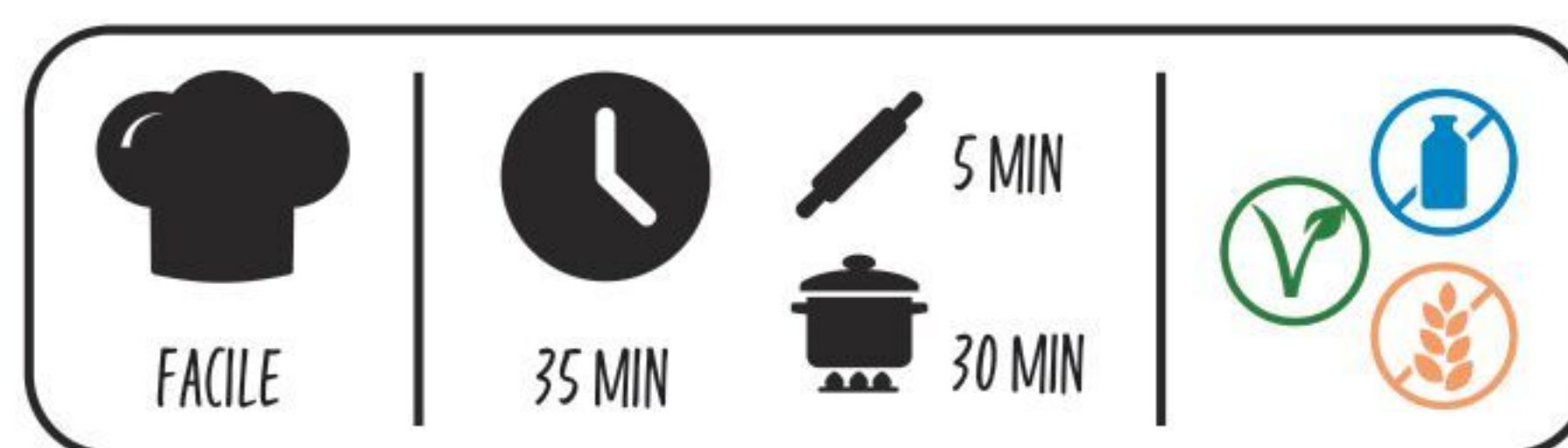
scaloppine di vitello **600 g** - scalogno **1** - succo d'uva **1 bicchiere** - bacche di Goji **3 cucchiai** - olio E.V.O. - sale - pepe

Ammolate le bacche di Goji per 10 minuti in acqua. Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con l'olio.

Aggiungete le fettine di vitello e fatele rosolare bene su entrambi i lati, sfumate con il succo d'uva e aggiungete le bacche di Goji ammollate.

Abbassate la fiamma e continuate a cuocere per circa 10 minuti, regolate di sale e di pepe.

Risotto
zucchine e bacche di Goji

FACILE | 35 MIN | 5 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli semintegrale **280 g** - zucchine **350 g** - cipolla **1** - brodo vegetale **1 l** - bacche di Goji **2 cucchiai** - menta - olio E.V.O. - sale - pepe

Affettate la cipolla e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio.

Unite quindi il riso e le bacche di Goji. Tostate il riso per 1 minuto circa e aggiungete un mestolo di brodo. Il brodo va versato al bisogno, prima che il riso l'abbia completamente assorbito. Grattuggiate a maglie larghe le zucchine e aggiungetele a metà cottura del riso. Completata la cottura, aggiungete a fiamma spenta le foglioline di menta e pepe, aggiustate di sale.

la variante:

per una versione più golosa, a cottura ultimata mantecate il risotto aggiungendo qualche fiocchetto di burro freddo e 1 cucchiaio di Parmigiano Reggiano!

Brownie con cacao e frutta secca

FACILE | 5 MIN + 1 ORA DI RIPOSO IN FRIGO | 5 MIN + 1 ORA DI RIPOSO IN FRIGO | 0 MIN

La concentrazione di sostanze nutrienti nelle bacche di Goji è molto piu elevata che in altri frutti, per cui è sufficiente mangiarne una quantità modesta. Il Goji contiene la vitamina A e C, tutte le vitamine del gruppo B, sali minerali (calcio, potassio, ferro, zinco, selenio, fosforo, manganese, magnesio, rame, germanio e cromo), 18 aminoacidi diversi, steroli e acidi grassi vegetali, flavonoidi e carotenoidi

ingredienti per 4 persone

anacardi e mandorle misti **1 tazza** (da 200 ml) - datteri denocciolati **1 tazza** (da 200 ml) - cacao amaro **2 cucchiai** - scagliette di cocco **1 cucchiaio** - bacche di Goji **1 cucchiaio**

Frullate il mix di anacardi e mandorle fino a ridurli quasi alla consistenza di una farina.

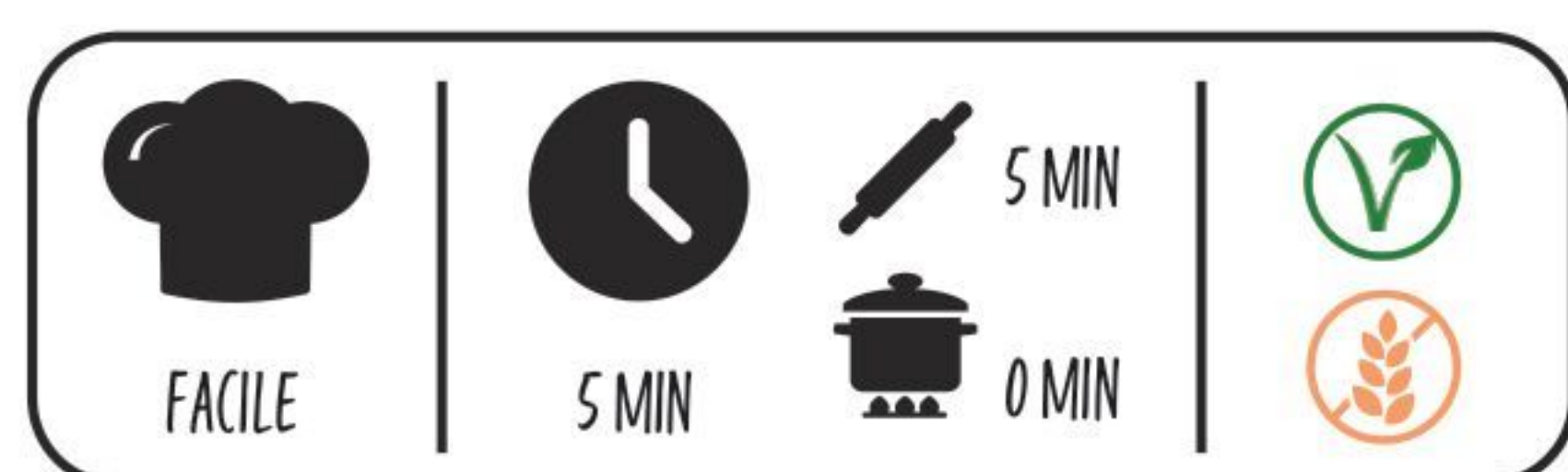
Aggiungete i datteri, il cacao, il cocco rapè e le bacche di Goji, e frullate fino a ottenere un composto compatto. Se l'impasto ottenuto è troppo umido, aggiungete altra frutta secca, e in caso contrario, aggiungete un cucchiaio di acqua o qualche dattero in più frullato.

Stendete il composto su un foglio di carta forno bagnato e strizzato, fate riposare in frigorifero per 1 ora per far solidificare l'impasto.
Una volta solido, tagliate a cubetti per ottenere i classici brownie.

la variante:

Per una versione ancora più gustosa aggiungete qualche pistacchio dopo aver steso l'impasto.

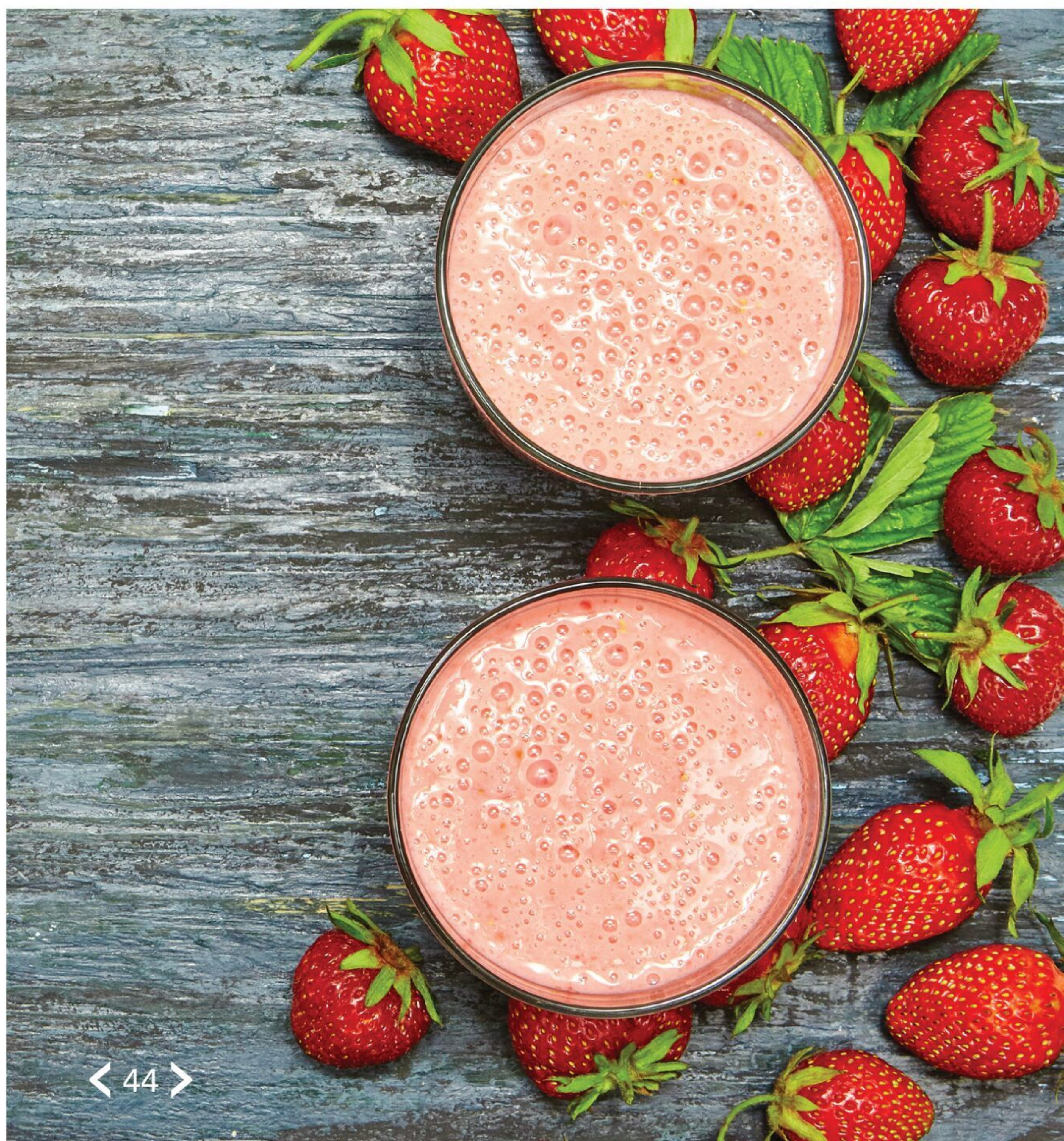
Frullato con Goji, fragole e miele

FACILE | 5 MIN | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

fragole **200 g** - banana **½** - bacche di Goji **1 cucchiaio** - miele di acacia **1 cucchiaino** - latte o yogurt **200 ml**

Lavate e tagliate in pezzi le fragole e la banana.

Inserite la frutta nel bicchiere del frullatore, aggiungete le bacche di Goji, il miele, il latte o lo yogurt.

Frullate fino a ottenere un composto abbastanza liquido da poterlo bere.

L'angolo della salute

Mangiare sano

un quiz per sfatare i falsi miti

I luoghi comuni sull'alimentazione spesso non hanno alcuna base scientifica e le leggende metropolitane da sfatare sono numerose. Di seguito ne trovate una selezione con cui mettervi alla prova e approfondire il tema.

L'ANANAS BRUCIA I GRASSI
Falso. Contiene l'enzima bromelina che favorisce la digestione di alcune proteine e può svolgere eventualmente un'azione diuretica.

L'OLIO DI MAIS È MENO CALORICO DELL'OLIO DI OLIVA
Falso. Tutti gli oli forniscono all'incirca le stesse calorie

I CIBI INTEGRALI AUMETANO IL SENSO DI SAZIETÀ
Vero. Grazie a un maggior contenuto di fibre

IL PEPERONCINO STIMOLA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA
Vero. Infatti risulta essere efficace come vasodilatatore: attenzione però a non esagerare!

UNA MELA AL GIORNO "TOGLIE IL MEDICO DI TORNO"
Falso. Nessun alimento può garantire in esclusiva la salute! Il detto popolare rappresenta un semplice invito al consumo della frutta per le sue preziose qualità nutrizionali.

L'ACQUA GASSATA FA INGRASSARE
Falso. L'anidride carbonica addizionata non fornisce calorie.

IL CONSUMO DI CAROTE AIUTA L'ABBRONZATURA E MIGLIORA LA VISTA
Vero. Grazie alla presenza di retinolo equivalenti (precursori della vitamina A)

PER PERDERE PESO BISOGNA SEGUIRE LA DIETA DELLE 3 P: NO A PANE, PASTA E PATATE
Falso. Fa scaturire carenze nutrizionali. Bisogna solo consumarne porzioni adeguate!

I PRODOTTI SENZA GLUTINE AIUTANO A PERDERE PESO
Falso. Essendo privi di glutine a volte richiedono l'aggiunta di ingredienti che ne aumentano l'apporto calorico.

Maionese senza uova

FACILE | 2 MIN | 2 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

olio di girasole **250 g**
latte di soia **100 g**
aceto di mele **2 ½ cucchiai**
sale integrale **1 cucchiaino**
curcuma **1 cucchiaino**
pepe

Versate il latte di soia in un bicchiere da mixer, aggiungete l'olio di girasole, l'aceto di mele, la curcuma, il sale, un pizzico di pepe e frullate tutti gli ingredienti per qualche istante fino a ottenere la consistenza desiderata.

Ponete la salsa in frigorifero per 2-3 ore prima di utlizizzarla.

Potete conservare in frigorifero per circa 2 giorni.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

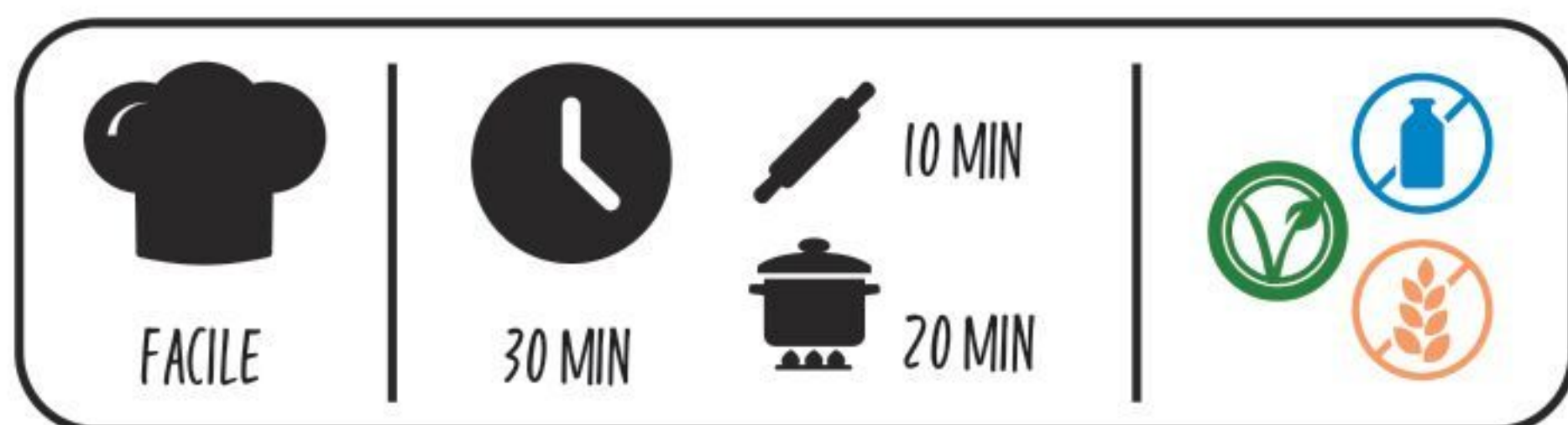
COLTO e mangiato

gli Asparagi

Tra gli ortaggi più versatili in cucina, perfetti per creare ricette sane e colorate, ecco i protagonisti del mese di Aprile

Teglia di asparagi

con olive, rosmarino e menta

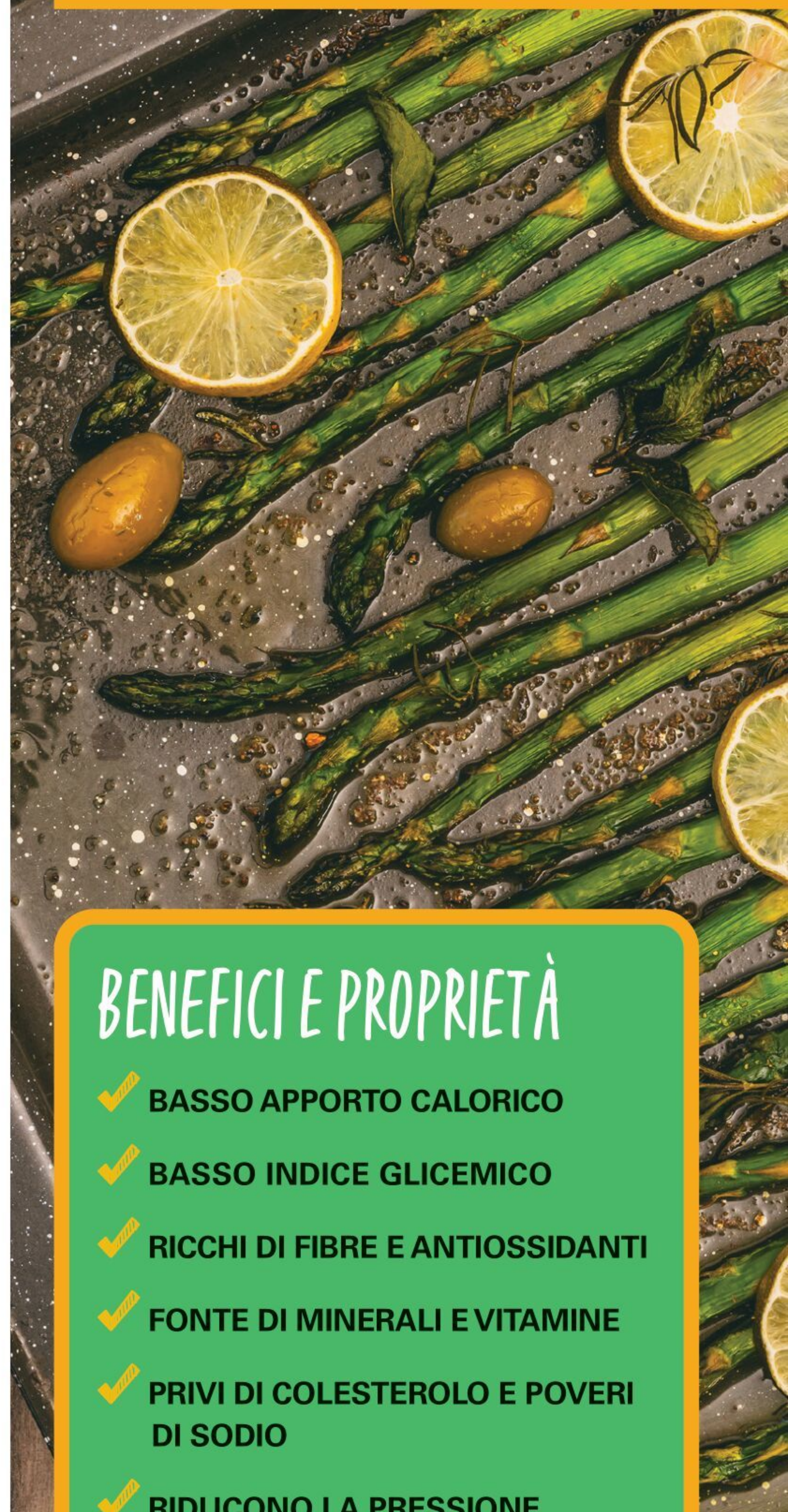
FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 persone

asparagi **500 g**
limone **1**
olive q.b.
olio E.V.O.
rosmarino
sale
pepe

COME PULIRE GLI ASPARAGI
Usando un pelapatate eliminate il primo sottile strato che ricopre il gambo, lavate accuratamente, raccogliete gli asparagi puliti in mazzetti e tagliate la parte più dura e fibrosa dei gambi. Pareggiateli per favorire una cottura uniforme

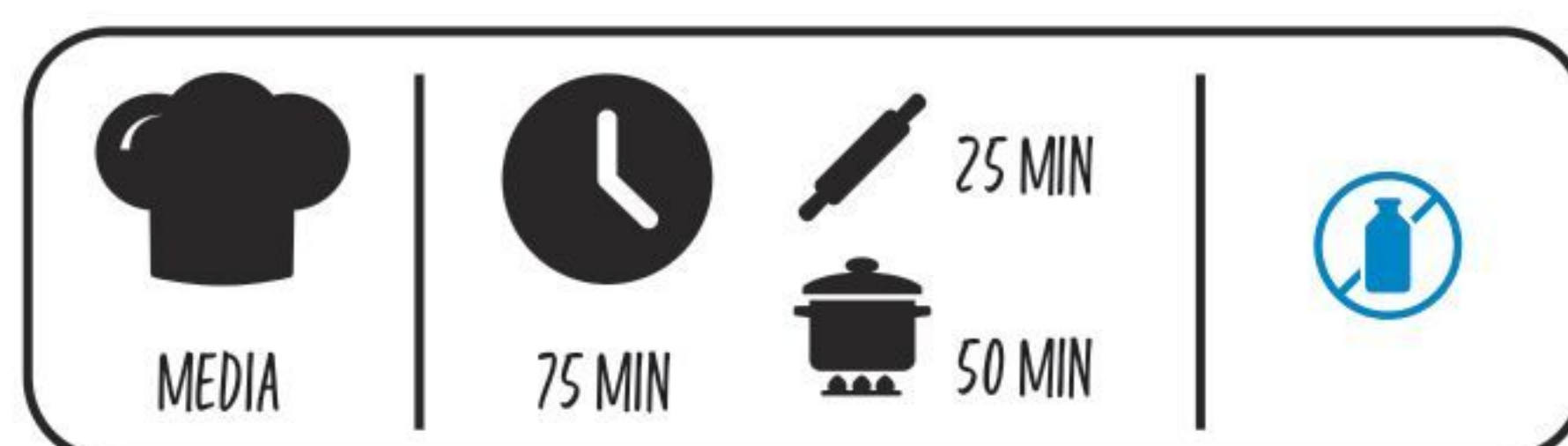
Pulite gli asparagi ed eliminate la parte finale del gambo più dura. **Disponeteli** in una teglia e conditeli con olio, sale, pepe e un limone tagliato a metà. **Cuocete** in forno per 20 minuti a 200°C. Servite subito o tiepidi.

***la variante:* Teglia di Asparagi con pinoli e scaglie di Grana Padano**
Aggiungete dopo metà cottura 2 cucchiai di pinoli e completate con le scaglie di Grana Padano.

Cottura degli asparagi
BOLLITI IN ASPARAGERA: l'asparagera è una pentola alta e stretta, dotata di un cestello per la cottura a vapore. Dopo aver pulito gli asparagi, sistemateli in verticale nel cestello, riempite la pentola d'acqua, avendo cura di lasciar fuori le punte, quando bolle immergete il cestello con gli asparagi e cuocete con il coperchio per 7-10 minuti.
A VAPORE: adagiate gli asparagi nell'apposito cestello per la cottura al vapore, mettete quest'ultimo in una pentola del diametro acconcio col fondo ricoperto per circa 1 cm di acqua, coprite, portate ad ebollizione e cuocete per 10 minuti.
IN PADELLA: tagliate gli asparagi e fate saltare in padella prima i gambi, che hanno un tempo di cottura più lungo, e poi le punte, fino a che saranno teneri.
AL FORNO: possono essere passati al forno sia gli asparagi già lessati che quelli ancora crudi per una ricetta al gratin.
AL MICROOONDE: riponete gli asparagi nel cestello da microonde con le punte rivolte tutte da un lato e versate l'acqua nel contenitore. Coprite con l'apposito coperchio e cuocete a 800 W per 5 minuti. Lasciateli riposare senza aprire il contenitore per 5 minuti prima di estrarli.

BENEFICI E PROPRIETÀ
- BASSO APPORTO CALORICO
- BASSO INDICE GLICEMICO
- RICCHI DI FIBRE E ANTIOSSIDANTI
- FONTE DI MINERALI E VITAMINE
- PRIVI DI COLESTEROLO E POVERI DI SODIO
- RIDUCONO LA PRESSIONE ARTERIOSA

Garmugia lucchese

MEDIA | 75 MIN | 25 MIN | 50 MIN

La garmugia è una zuppa primaverile tipica della tradizione lucchese a base di verdure come carciofi, asparagi, piselli, fave arricchita da carne macinata di vitello o manzo

ingredienti per 4 persone

punte di asparagi **200 g**
vitello tritato **100 g**
lardo **100 g**
cipolle **3**
fave **100 g**
piselli **150 g**
carciofi **4**
brodo vegetale **1 l**
Parmigiano Reggiano grattugiato
olio E.V.O.
sale
pepe
pane tostato q.b.

Scaldate un filo d'olio in una casseruola, fate insaporire il lardo tritato e le cipolle tagliate a fettine. Aggiungete la carne tritata, mescolate per 5 minuti poi unite fave, piselli, punte di asparagi e carciofi tagliati a fettine, lasciate insaporire per 15 minuti mescolando di tanto in tanto. Versate il brodo e cuocete per 30 minuti, al termine della cottura regolate di sale e pepe.
Versate la zuppa nelle ciotole, spolverizzate con il Parmigiano Reggiano grattugiato e servite subito accompagnata da pane tostato o crostini.

la variante: Garmugia lucchese con salsiccia

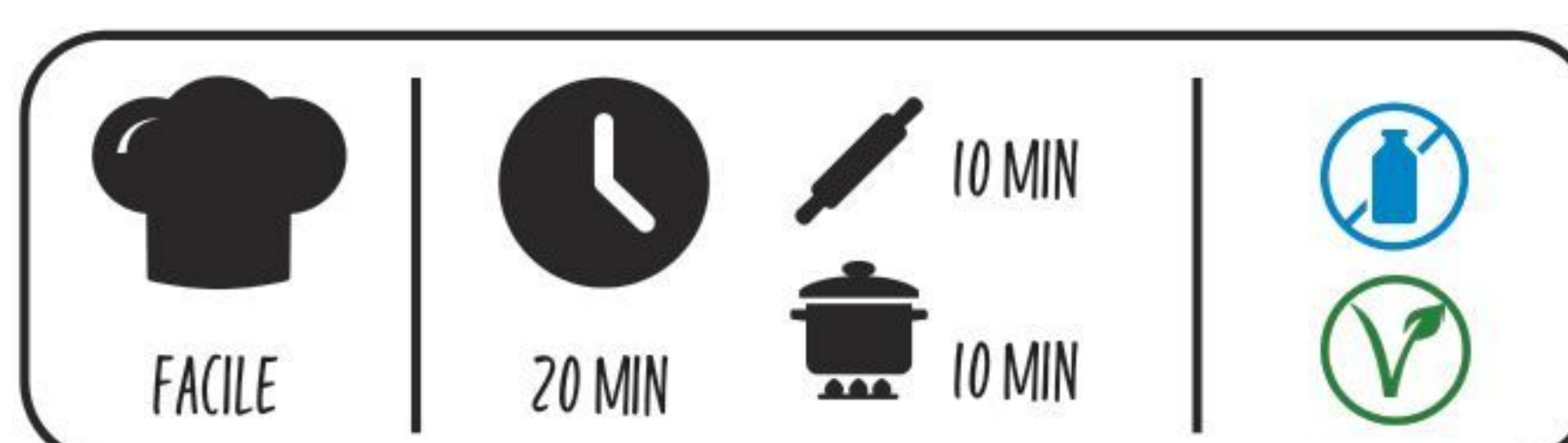
Potete aggiungere o sostituire al lardo, la stessa quantità di salsiccia e al posto del vitello utilizzare il manzo.

Asparagi fritti

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **16**
uova **2**
farina 00 q.b.
pangrattato q.b.
sale
olio di semi di arachide

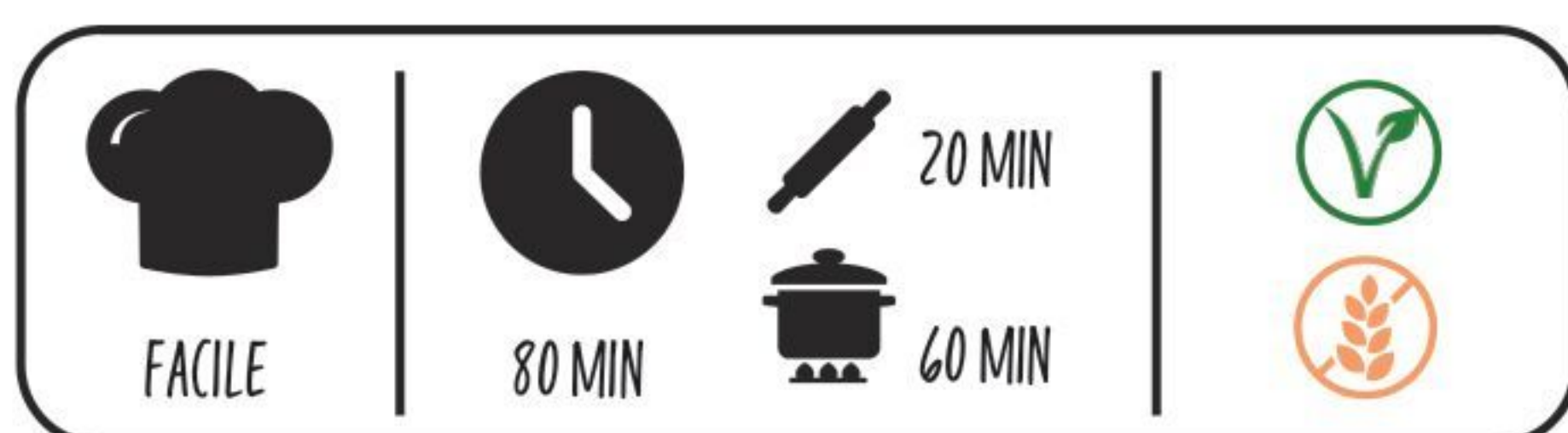
Pulite gli asparagi, lavandoli e tagliando via la parte dura dei gambi, e cuoceteli a microonde utilizzando il metodo spiegato nella nota a pagina 49.
Mettete in una ciotola un po' di farina e infarinate gli asparagi.
Sbattete le uova e un pizzico di sale con una forchetta all'interno di un contenitore con i bordi.
Passate gli asparagi infarinati nelle uova sbattute e poi nel pangrattato premendo bene con le mani in modo che la panatura si attacchi bene.
Fate scaldare abbondante olio di semi di arachide in una pentola e, quando sarà ben caldo, friggete 4 o 5 asparagi alla volta per 8-10 minuti, girandoli spesso fino a quando saranno dorati.
Scolateli e metteteli su un piatto coperto di carta assorbente da cucina. Servite gli asparagi fritti ancora caldi con una spolverata di sale fino.

L'infarinatura prima del passaggio nelle uova e pangrattato serve a non far staccare la panatura dagli asparagi, non saltate questo passaggio!

Risotto
agli asparagi

FACILE | 80 MIN | 20 MIN | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

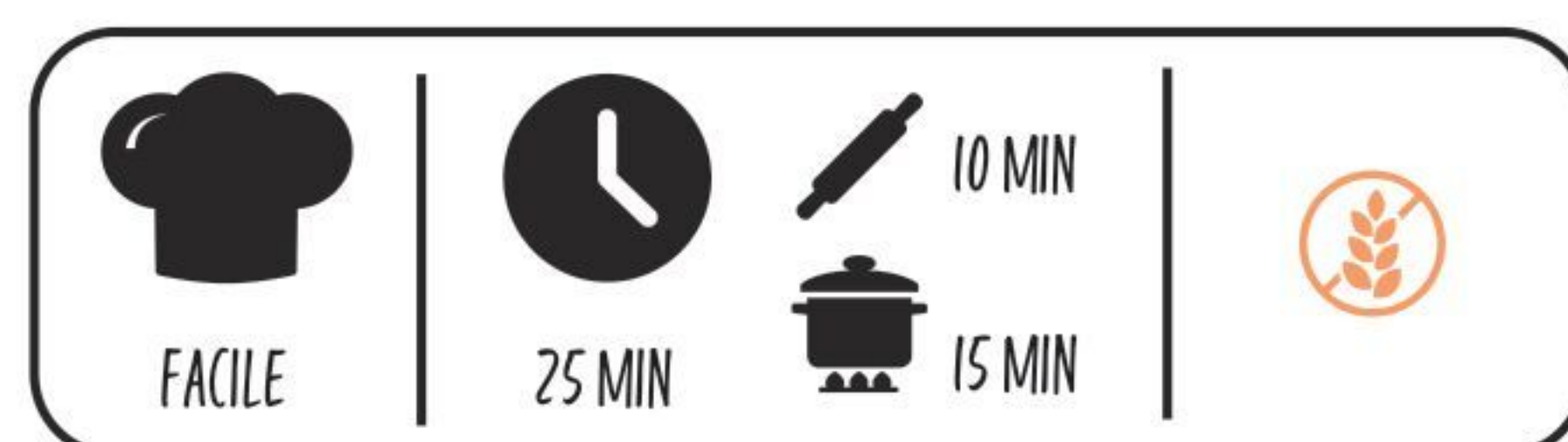
asparagi **500 g**
riso Carnaroli **350 g**
burro **70 g**
cipolla **½**
brodo vegetale caldo q.b.
Grana Padano grattugiato
olio E.V.O.
sale

Fate sciogliere una noce di burro in una padella, aggiungete le punte degli asparagi già separate e lasciate cuocere per 10 minuti con il coperchio. Mettete da parte.
Pulite e tagliate il resto degli asparagi a rondelle.
In una casseruola fate fondere il burro con 2 cucchiai di olio e lasciate appassire la cipolla tritata.
Unite il riso, fatelo tostare brevemente, quindi aggiungete gli asparagi a rondelle.
Mescolate con un cucchiaio di legno, bagnate con un paio di mestoli di brodo ben caldo.
Portate a cottura il risotto, aggiungendo un mestolo di brodo man mano che il precedente è stato assorbito.
Regolate di sale, unite le punte di asparagi e mantecate con il burro e il Grana Padano grattugiato.
Mescolate e poi servite il risotto.

Asparagi
avvolti nella pancetta

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **16**
fette di pancetta **16**
burro q.b.
Grana Padano a scaglie q.b.
sale
pepe

Pulite gli asparagi e cuoceteli a vapore per circa 5 minuti.
Avvolgete gli asparagi con una fettina di pancetta. Posizionate gli asparagi all'interno di una teglia imburrata.
Infornate, modalità ventilata, a 200°C e cuocete per circa 10 minuti o fino a doratura della pancetta.
Servite gli asparagi avvolti nella pancetta caldi o tiepidi aggiungendo delle scaglie di Grana Padano.

la variante:
Asparagi avvolti nello speck
Potete sostituire la pancetta con un altro affettato come per esempio lo speck, il cui gusto affumicato si sposa alla perfezione con quello intenso di questo ortaggio.

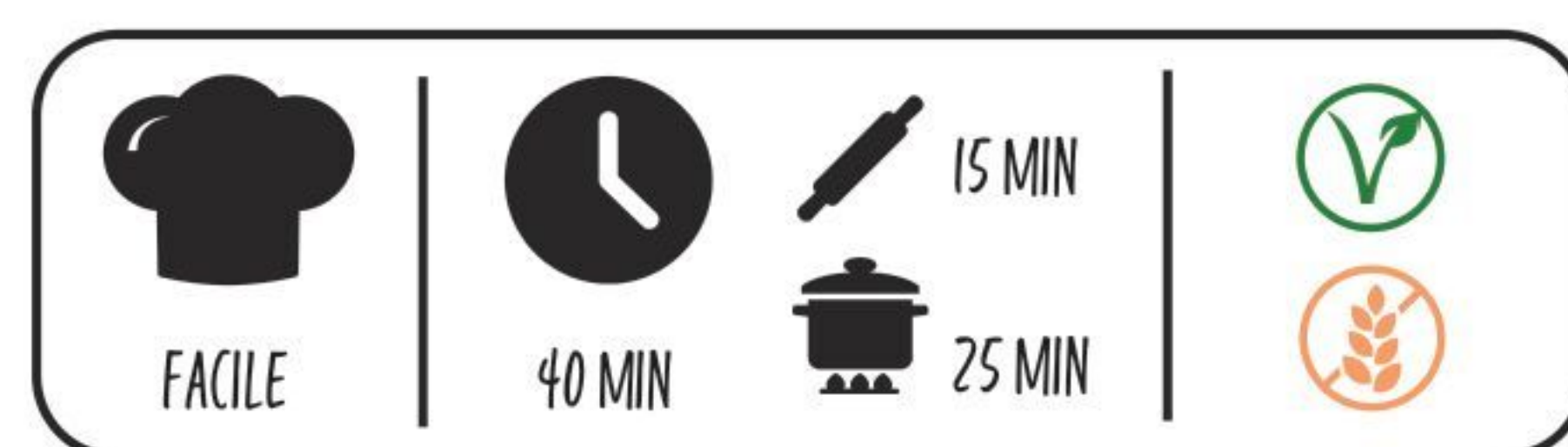
Frittata

di asparagi

FACILE | 40 MIN | 15 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **300 g**
uova **6**
scalogno **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
provolone **150 g**
olio E.V.O.
basilico fresco
sale
pepe

Tagliate lo scalogno a rondelle e fatelo appassire in una padella antiaderente insieme a un filo d'olio. **Aggiungete** gli asparagi tagliati a tocchetti, salate e cuocete fino a quando saranno teneri ma ancora croccanti. **Sbattete** in una ciotola le uova con un cucchiaio d'olio, sale e pepe. **Aggiungete** il Parmigiano Reggiano grattugiato, il basilico spezzettato e amalgamate. **Unite** gli asparagi cotti e il formaggio tagliato a dadini, mescolate e versate il contenuto nella padella unta d'olio. **Cuocete**, coprendo con il coperchio per circa 10 minuti. Aiutandovi con il coperchio, girate la frittata e fatela dorare anche dall'altro lato. **Trasferite** la frittata agli asparagi su un piatto da portata, tagliatela a fette e servite.

la variante:

Utilizzando le stesse dosi e gli stessi ingredienti della frittata in padella, dividete i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli con lo scalogno, gli asparagi cotti, il provolone, sale, pepe, basilico e Parmigiano Reggiano. Montate gli albumi a neve ferma e incorporateli al composto preparato. Versate delicatamente il composto in una tortiera. Infornate a 180°C per circa 15 minuti.

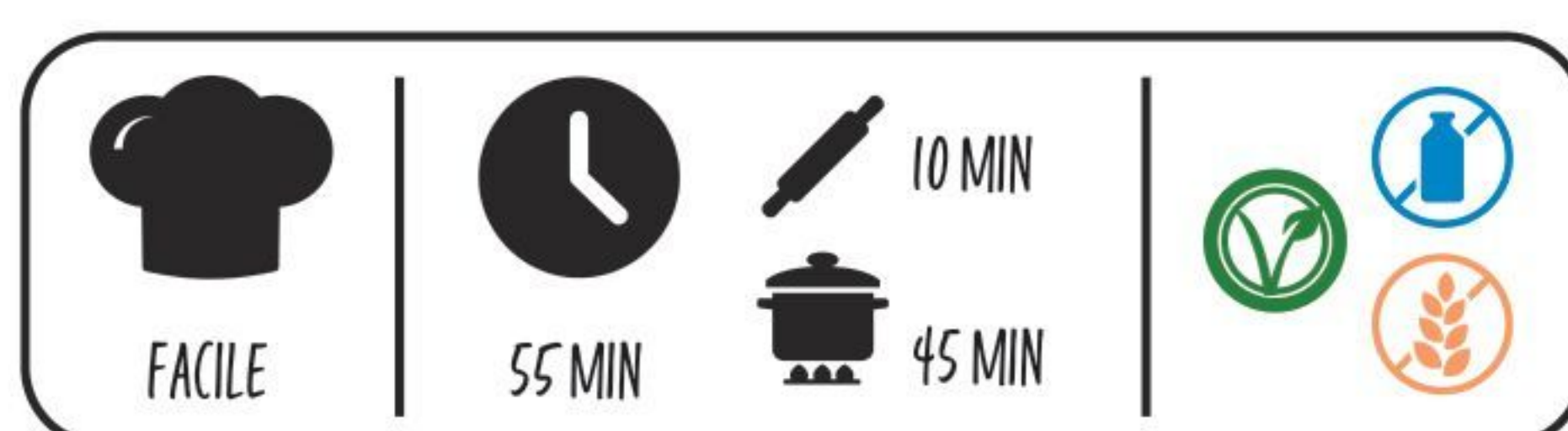
Terrina

di porri e asparagi

FACILE | 55 MIN | 10 MIN | 45 MIN

ingredienti per 3-4 persone

asparagi bianchi o verdi **500 g**
aglio **1 spicchio**
rosmarino
porro **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite gli asparagi, eliminando la parte finale del gambo più dura. Lavateli e metteteli a cuocere nell'asparagera per 15 minuti, dovranno diventare teneri ma restare leggermente al dente. Scolateli e lasciateli da parte. Tritate finemente il porro e il rosmarino, conditeli con olio, pepe e sale. **Ponete** gli asparagi in una pirofila o terrina e versatevi sopra il condimento di olio, porro e rosmarino tritati preparato in precedenza, e lo spicchio d'aglio pulito. **Aggiungete** un bicchiere d'acqua e cuocete in forno già caldo a 180°C per 30 minuti. **Estraete** la pirofila e portatela in tavola, pronta per essere servita.

Insalata

tiepida di Asparagi, nocciole e limone

FACILE | 45 MIN | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 2 persone

asparagi **1 mazzo**
nocciole tagliate grossolanamente **20**
olio E.V.O.
succo ½ limone
sale

Per gli asparagi

Lavate gli asparagi, eliminate le parti finali dure e tagliateli in tocchetti.

Metteteli in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e fateli saltare a fiamma vivace per 10 minuti.

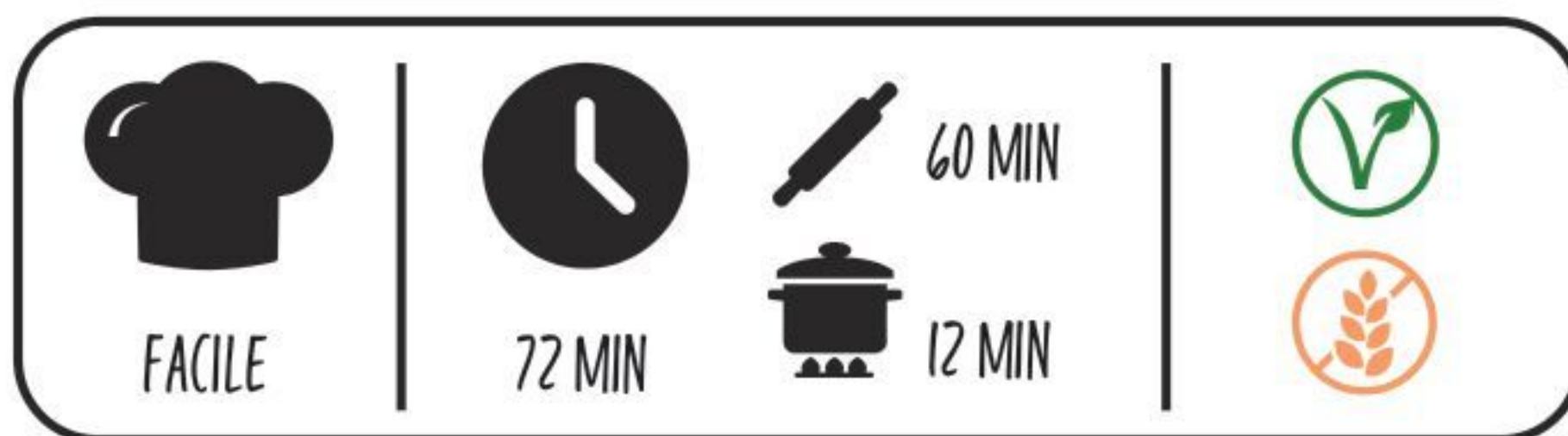
Per il dressing

Amalgamate l'olio con il succo di limone e il sale all'interno di un vasetto con coperchio, agitate bene.

Prendete un piatto da portata e adagiate gli asparagi, poi versate il dressing e cospargete con le nocciole.

Asparagi su crema

di patate con scaglie di Parmigiano Reggiano

FACILE | 72 MIN | 60 MIN | 12 MIN

ingredienti per 4 persone

per gli asparagi

asparagi **1 kg**
Parmigiano Reggiano scaglie q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

per la crema di patate

patate **500 g**
acqua di cottura delle patate **80 ml**
panna fresca **200 g**
olio E.V.O. **100 g**
sale
pepe
petali di fiordalisi per decorare

Mondate gli asparagi e lessateli a vapore per 12 minuti. Salateli e pepateli a piacere, poi teneteli in caldo e nel mentre preparate la crema di patate.

Per la crema

Pelate le patate e fatele bollire in circa 2 litri di acqua per circa 20 minuti. Una volta cotte scolatele e recuperate 80 ml dell'acqua di cottura.

Unite le patate la panna e l'acqua di cottura in un pentolino, regolate di sale, e portate a bollore.

Togliete dal fuoco e frullate il composto fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

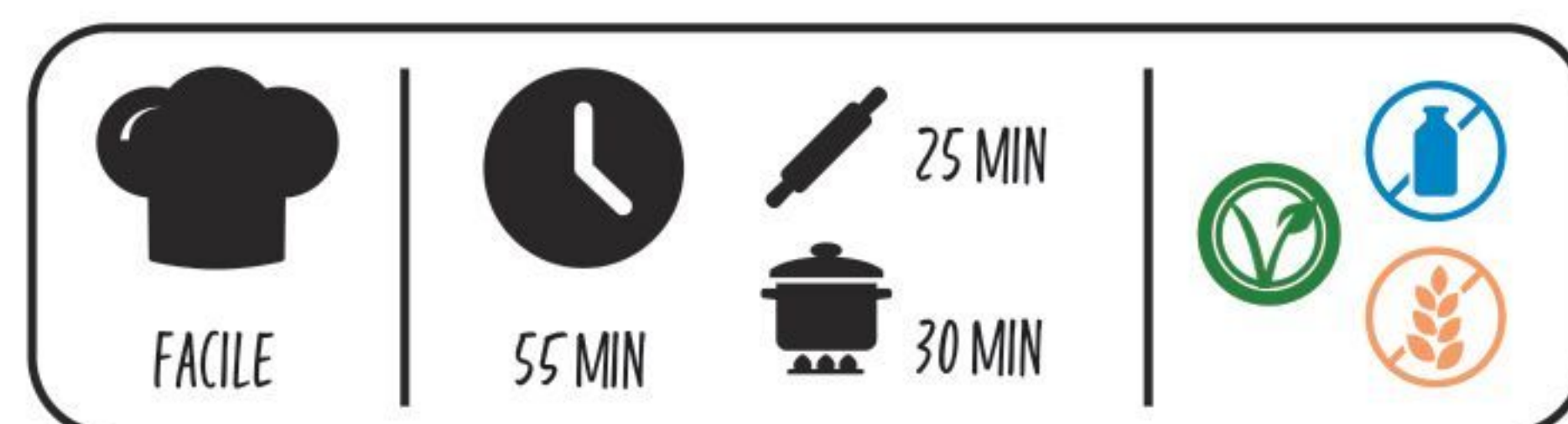
Trasferite un mestolo di crema di patate su un piatto da portata, adagiatevi sopra gli asparagi cotti a vapore tenuti in caldo e decorate con le scaglie di Parmigiano Reggiano. Concludete il piatto con un filo d'olio e decorate con petali di fiordalisi.

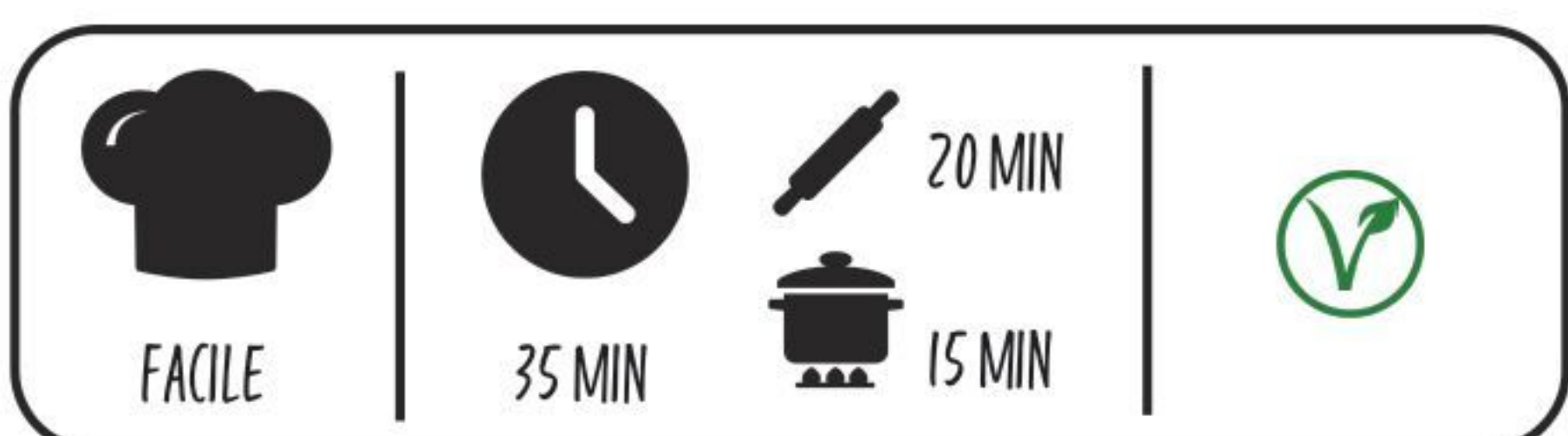
Vellutata di asparagi

FACILE | 55 MIN | 25 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **800 g**
brodo vegetale **1 l**
cipolla **1**
patata **1**
olio extravergine di oliva
basilico fresco
sale
pepe

Tagliate le punte degli asparagi e tenetele da parte, tagliate in pezzetti i gambi.
Scaldate in un tegame l'olio e soffriggete la cipolla tritata finemente.
Tagliate a dadini la patata e unitela alla cipolla insieme ai gambi di asparagi.
Mescolate e cuocete per 5 minuti.
Nel tegame con asparagi, cipolla e patate versate il brodo vegetale caldo, portate a bollore per 15 minuti.
Frullate, il composto aggiungendo le foglie di basilico e riversatelo nella casseruola.
Portate a bollore, aggiungete le punte di asparagi, cuocete per 5 minuti sempre mescolando, alla fine salate e pepate.
Togliete dal fuoco, trasferite nei piatti da portata. Servite subito.

Asparagi con salsa olandese

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

per gli asparagi

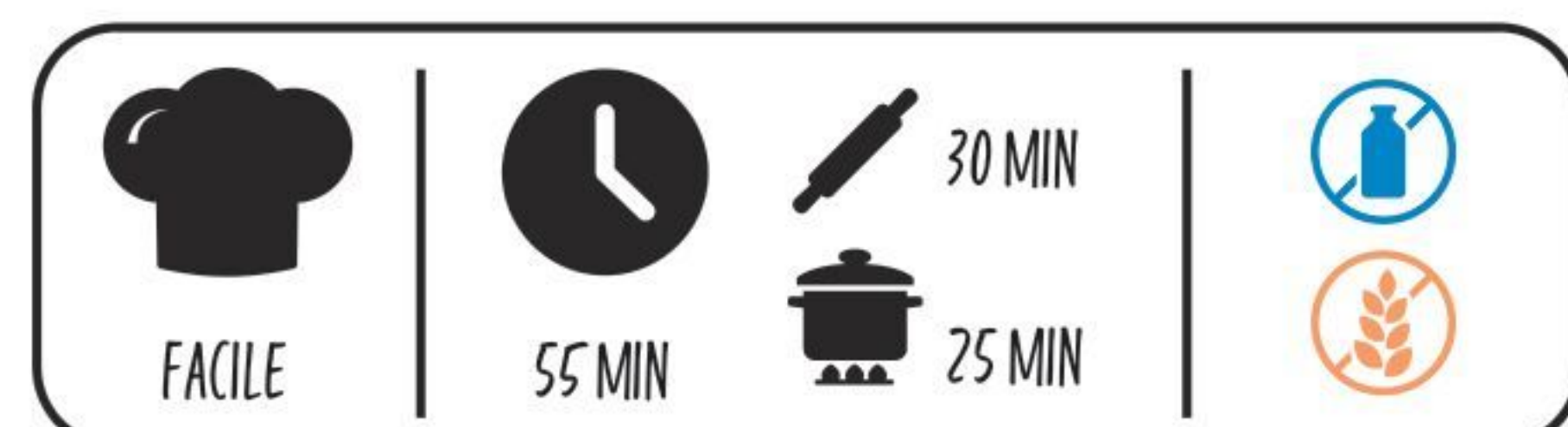
asparagi **500 g**
sale
pepe
olio di semi di arachide

per la salsa

tuorlo **1**
burro **50 g**
senape **½ cucchiaino**
sale
aceto di vino bianco **1 cucchiaino**
tabasco **3 gocce**

Tagliate il burro in pezzetti e fatelo sciogliere in un pentolino o nel microonde.
Frullate il tuorlo con la senape, il sale, l'aceto e il tabasco, fino a ottenere una crema.
Unite a filo il burro fuso.
Fate cuocere la salsa a bagnomaria, continuando a mescolare per renderla liscia e omogenea. Lasciatela raffreddare.
Lavate e private gli asparagi della parte più legnosa e cuoceteli nell'asparagera per circa 10-15 minuti.
Adagiate gli asparagi su un piatto e versate sopra la salsa olandese.

Risotto
asparagi e gamberetti

FACILE | 55 MIN | 30 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

riso arborio **300 g**
asparagi **150 g**
gamberetti **200 g**
acqua **2 l**
olio E.V.O.
concentrato di pomodoro **1 cucchiaio**
cipolla **½**
sale
peperoncino
pepe

Lavate e pulite gli asparagi eliminando la parte dura, tagliate le punte e mettetele da parte. Lessateli nell'asparagera per 10-12 minuti, devono essere al dente.
Scolateli, fateli raffreddare e tagliateli in pezzi.
Pulite i gamberi eliminando la testa e il guscio, tenendo da parte qualcuno per la decorazione.
Eliminate con la punta di un coltello il budellino nero sul dorso e tenete i gamberi da parte.
Versate l'olio in una casseruola, disponete le teste e i carapaci dei gamberi, regolate di sale e fate tostare per qualche minuto.
Unite l'acqua e fate cuocere per 40 minuti, schiacciando di tanto in tanto le teste.
Filtrate il brodo e lasciatelo in caldo.
Versate l'olio in una padella e mettete la cipolla tritata finemente, fate appassire per pochi minuti.
Aggiungete mezzo mestolo di brodo preparato con gli scarti del gambero e fate cuocere per 2 minuti.
Aggiungete gli asparagi e il riso e tostateli per 1 minuto a fuoco basso.
Aggiungete il restante brodo ogni volta che verrà assorbito dal riso, il concentrato di pomodoro e proseguite la cottura per 10 minuti.
Unite al riso i gamberetti e le punte degli asparagi, regolate di sale e pepe, unite un pizzico di peperoncino.
Mescolate e fate cuocere a fiamma bassa per 5 minuti.
Togliete dal fuoco e servite subito.

la variante: Crespelle integrali con pecorino e asparagi

Sostituite la farina 00 con quella integrale oppure miscelatele insieme. Al posto del Parmigiano Reggiano utilizzate il pecorino stagionato.

Crespelle
agli asparagi

FACILE | 50 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

per le crepe
latte intero **500 ml**
farina 00 **250 g**
uova medie **3**
sale
burro q.b.
besciamella pronta 500 g

per il ripieno
asparagi **600 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **150 g**
burro **30 g**
sale
pepe nero

Per le crespelle

Sbattete le uova in una ciotola, poi versate il latte e mescolate per amalgamare bene il tutto.
Setacciate la farina all'interno della ciotola, mescolate energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi, dovrete ottenere un composto liscio e omogeneo.
Coprite la ciotola con la pellicola trasparente e ponete in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti.

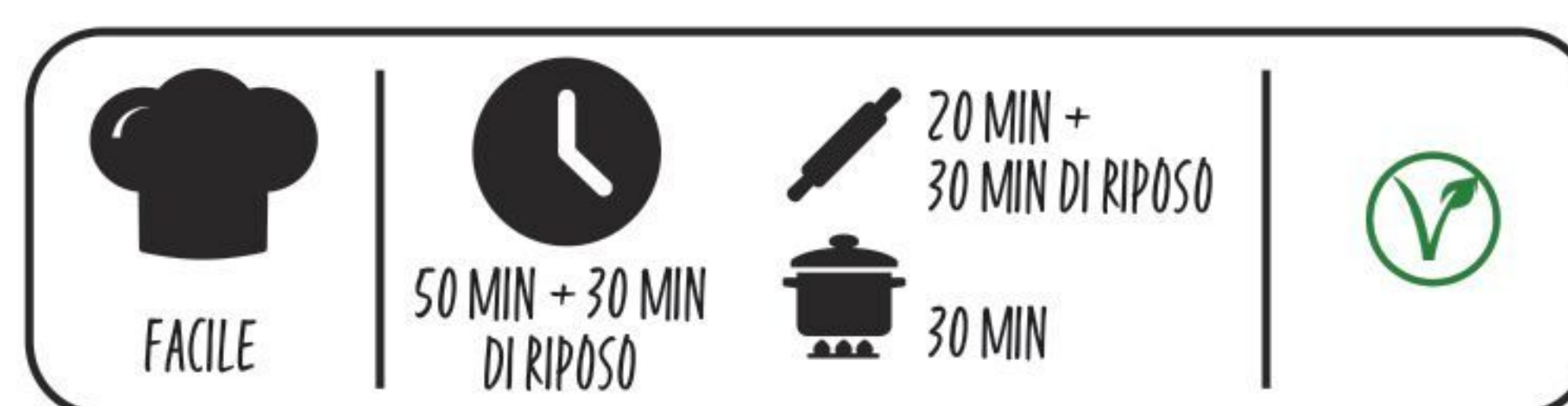
Per la farcia

Riprendete l'impasto delle crespelle e mescolatelo.
Ungete una padella antiaderente con un tocchetto di burro e riscaldatela a fuoco medio-basso, poi versate un mestolo dell'impasto e fate ruotare la padella in modo che si sparga su tutta la superficie, dopo 1 minuto l'impasto comincerà a rapprendersi e a staccarsi dalla padella, girate la crespella con una spatola e fatela cuocere per 1 minuto anche sull'altro lato.
Impilate le crespelle su un piatto e tenetele da parte.

Per gli asparagi

Portate a ebollizione l'acqua all'interno di un asparagiera.
Lavate, pulite e lessate gli asparagi per 10-15 minuti, una volta cotti, tagliate i gambi degli asparagi a rondelle e conservate le punte intere.
Fate sciogliere il burro in una padella, aggiungete i gambi degli asparagi e cuocete a fiamma vivace per circa 5 minuti, poi salate e pepate.
Trasferite i gambi cotti in un mixer e frullateli leggermente, poi mescolateli con la besciamella.

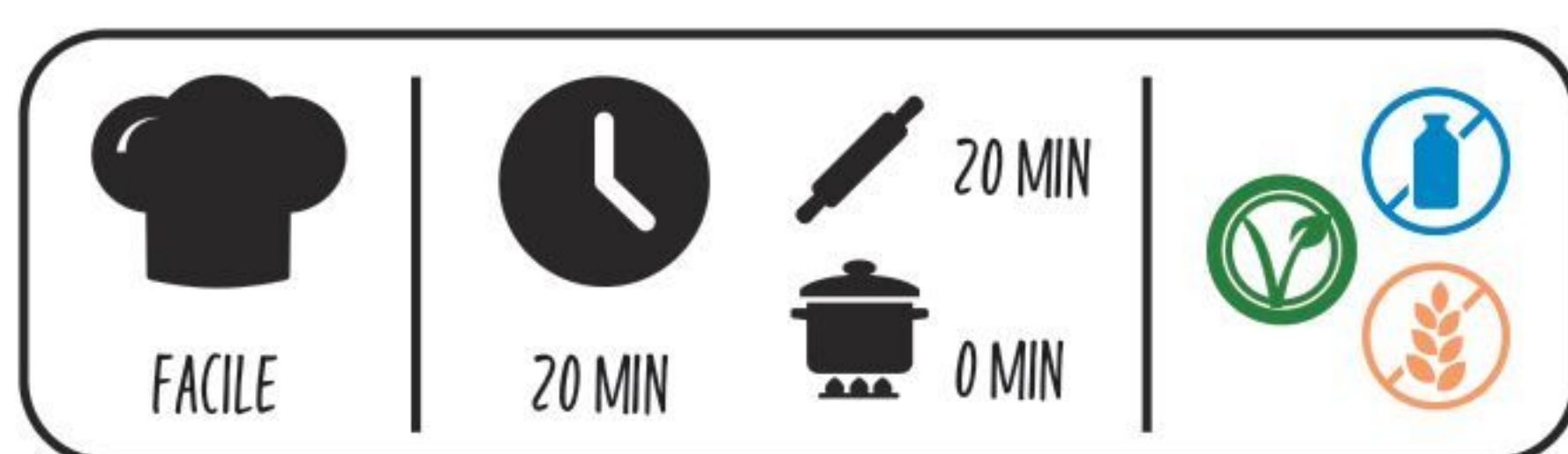
Assemblaggio crespelle

Distribuite una cucchiaiata di crema di asparagi sulla superficie di ogni crespella, cospargete con il Parmigiano Reggiano grattugiato e richiudete ogni crespella a ventaglio.
Prendete una pirofila, imburratela e adagiate all'interno le crespelle farcite.
Concludete con la besciamella e decorate con le punte di asparago tenute da parte.
Spolverate con il Parmigiano Reggiano, poi accendete il grill del forno e fate gratinare per 5-10 minuti, fino a che la superficie non comincerà a dorarsi. Sfornate e servitele ben calde.

Insalata
primaverile di asparagi

FACILE | 20 MIN | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi verdi **250 g**
nocciole tostate **20 g**
zucchine piccole **2**
ravanelli **5**
spinaci per insalata **50 g**
erbe aromatiche miste **1 mazzetto**
succo di limone **2 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate e pulite gli asparagi, poi con l'aiuto di una mandolina affettateli sottilmente.
Pulite e tagliate le zucchine a tocchetti e i ravanelli a rondelle.
Sistemate le foglie di spinaci in una ciotola, aggiungete le erbe aromatiche, le nocciole tostate tritate grossolanamente e unite anche gli asparagi, le zucchine e i ravanelli, mescolate.
Completate con il succo di limone e l'olio d'oliva, salate, pepate e distribuite il condimento sull'insalata.

Ravioli
agli asparagi

FACILE | 65 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 50 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

asparagi **400 g**
farina 00 **200 g**
uova grandi **2**
ricotta **300 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g**
burro **80 g**
sale
pepe nero
noce moscata

Per la pasta fresca

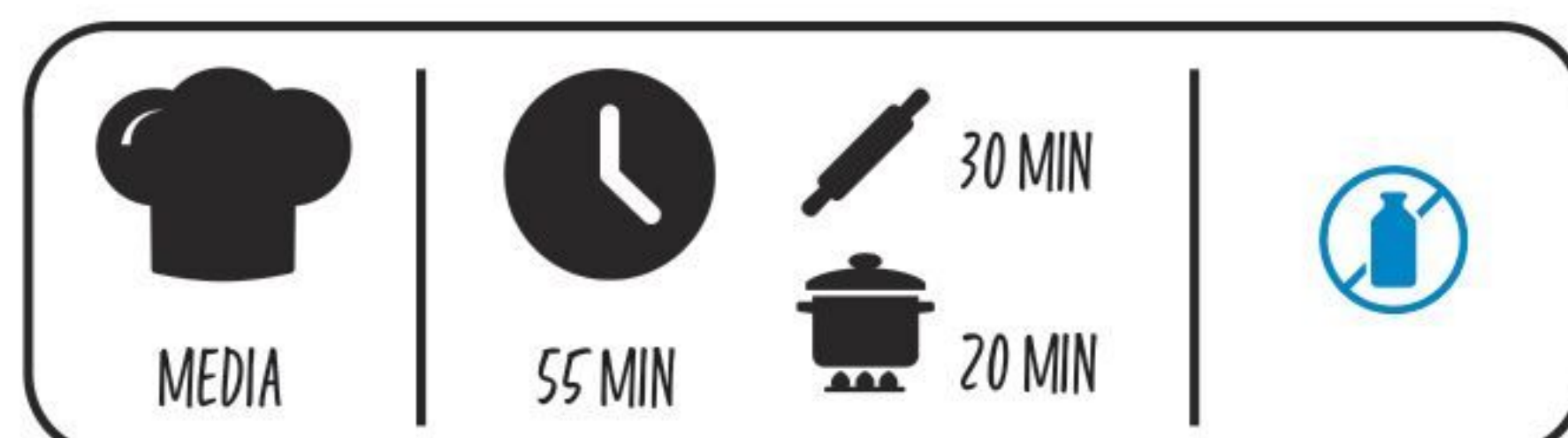
Mettete nell'impastatrice la farina e le uova e iniziate a impastare.
Lavorate l'impasto fino a renderlo liscio ed elastico.
Formate una palla e mettetela a riposare in una ciotola coperta dalla pellicola per 30 minuti.

Per il ripieno

Tagliate le punte degli asparagi e mettetele da parte per utilizzarle nella decorazione del piatto, il resto tagliatelo a rondelle.
Mettetele in una ciotola e aggiungete la ricotta e il Parmigiano Reggiano.
Amalgamate gli ingredienti e poi aggiungete sale, pepe e noce moscata.
Stendete l'impasto con l'apposita macchina rendendolo il più sottile possibile.
Adagiate la pasta sul piano di lavoro e posizionate il ripieno in piccole palline distanziate tra loro.
Ripiegate la sfoglia per coprire il ripieno, premete bene in modo da far uscire aria e ritagliate i ravioli.
Portate l'acqua salata a ebollizione in una pentola e intanto fate sciogliere il burro in una padella in cui farete saltare le punte di asparagi.
Cuocete i ravioli per alcuni minuti e scolateli al dente, metteteli nella padella e fateli insaporire con il burro. Terminate il piatto decorando con punte di asparagi e una spolverata di pepe nero.

Flammkuchen

con asparagi e prosciutto crudo

MEDIA | 55 MIN | 30 MIN | 20 MIN

La *flammkuchen* alsaziana o tarte flambée è una specialità tipica dell'Alsazia. È composto da una base di impasto lievitato, che viene steso in maniera molto sottile e condito a piacere

ingredienti per 2 *flammkuchen*

Per la base

farina 00 **350 g**
lievito di birra fresco **5 g**
sale **1 cucchiaino**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
acqua **180 ml**
olio E.V.O. **25 ml**

per la farcia

asparagi **1 mazzo**
rucola q.b.
prosciutto crudo **150 g**
scaglie di Grana Padano q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Sciogliete il lievito in 80 ml d'acqua, aggiungete lo zucchero e mescolate.
Mettete la farina nella ciotola della planetaria, versate l'acqua con il lievito e l'olio.
Iniziate a impastare versando il resto dell'acqua e poco dopo aggiungete il sale.
Continuate a impastare fino a ottenere un panetto morbido e ben incordato (vedi nota sotto).
Mettete il panetto in una ciotola unta con un filo d'olio, coprite con la pellicola e fate lievitare un paio d'ore a temperatura ambiente finché non sarà raddoppiata di volume.
Pulite, tagliate e cuocete gli asparagi nell'asparagera per 10 minuti.
Spezzettate le fette di prosciutto crudo e tenetele da parte.
Riprendete l'impasto lievitato e accendete il forno a 230°C.
Disponete un foglio di carta forno sul piano di lavoro.
Dividete la pasta a metà e stendete un panetto con un mattarello sulla carta forno, creando un rettangolo sottile e dai bordi arrotondati.
Spostate il rettangolo con la carta su una placca. Ripetete l'operazione anche con l'altra metà del panetto.
Farcite con olio, sale pepe e gli asparagi.
Infornate a 230°C per 15-20 minuti. Una volta cotte estraete le *flammkuchen* dal forno e concludete aggiungendo il prosciutto crudo, la rucola e le scaglie di Grana Padano.

Per incordare si intende creare un impasto tanto compatto da staccarsi facilmente dalle pareti dell'impastatrice

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

ORTO INTERNAZIONALE: PROVIAMO I FAGIOLINI FILIPPINI?

Arrivano fino a un metro di lunghezza, e si dice che siano più buoni dei classici fagiolini verdi. Sono i *sitaw* (*vigna unguiculata subsp. sesquipedalis*), i fagiolini amatissimi dalle popolazioni asiatiche, detti anche *snake beans* o *string beans*. Le famiglie filippine li portano in tavola almeno 3 volte a settimana in molti piatti tipici, per esempio saltati con carne di maiale, aglio e cipolla o con gamberetti o patate, a contorno del riso.

FAGIOLINI DA PROVARE

I *sitaw* sono piante rampicanti volubili molto produttive. Possiamo coltivarli, quando è passato il rischio delle gelate e la temperatura esterna si stabilizza sui 10°C, in un angolo del giardino, oppure dotando di una struttura a fili una parte del terrazzo ben esposta al sole. Occorre prevedere dei tutori alti almeno 1,5 m, distanziati di circa 40 cm, per permettere al rampicante di svilupparsi e agevolare la raccolta dei baccelli. I semi si trovano più facilmente sui siti online: esistono varietà a baccelli verdi oppure… porpora!

COLTIVAZIONE RAPIDA

Per seminare, basta un buchetto di 2 o 3 cm con un pugno di concime organico maturo in cui seppellire il seme. Mantenuto umido, germoglierà nel giro di 3 settimane. Dopo aver prodotto le prime due o tre foglie, la piantina comincerà subito a cercare un sostegno a cui avvolgersi, quindi occorre trapiantarla subito nella sua collocazione definitiva, con un sostegno a disposizione. I *sitaw* crescono velocemente, e in pochi giorni raggiungeranno la punta del tutore: in quel momento potremo tagliare il fusto principale, così che la pianta smetta di crescere e cominci ad "ingrassare" in termini di foglie e frutti!

CHE TERRA USARE

Possiamo usare terriccio universale - si trova in sacchi al garden - aggiungendo però un pugno di sabbia per facilitare il drenaggio. Se coltiviamo i fagiolini filippini in una fioriera, deve avere buchi sul fondo. Creiamo uno strato di un paio di cm di palline di argilla (o cocci) sul fondo: la pianta infatti non sopporta ristagni. Ricordiamoci di non bagnare troppo.

IL TRUCCO PER PRODURRE BENE

Per ottenerne una grande quantità di verdura, ricordiamoci di tagliare la punta di tutti i getti laterali che la pianta produce, e dare un aiuto con del buon fertilizzante. In questo modo da ogni getto, la pianta emetterà fiori, che si trasformeranno in deliziosi fagiolini filippini, da gustare!

PROPRIETÀ E BENEFICI

- DIURETICHE, RINFRESCANTI, DEPURATIVE E RICCHE DI NUTRIENTI
- RICCHE DI FOSFORO, FERRO, CALCIO E VITAMINE A, B1, B2 E C
- POCO CALORICHE E RICCHE DI FIBRE;
- ALTO POTERE SAZIANTE

Brutto ma Buono

FRAGOLE

Dal colore rosso vivo, succose e profumate sono uno dei frutti protagonisti della primavera. Gustosissime da sole o condite con zucchero, aceto balsamico, panna montata, in cucina sono preziose per arricchire preparazioni base e creare fantasiosi dessert

Tartellette con panna e fragole

MEDIA | 17 MIN | 5 MIN | 12 MIN

ingredienti per 12 pezzi

pasta frolla pronta (rotolo da **230 g**) **1** - panna fresca liquida **250 ml** - mascarpone **250 g** - fragole **200 g** - foglie di menta fresca

Stendete la frolla e con delle formine create le tartellette. Adagiate le forme ottenute negli stampini monoporzione, bucherellate la base e infornate a 180 °C per 12 minuti circa. **Estraete** dal forno e lasciate raffreddare.

Per la farcitura

Montate la panna e poi unitela al mascarpone morbido.
Riprendete le tartellette cotte e con l'aiuto di una *sac à poche* riempitele di farcia.
Lavate e tagliate le fragole e adagiatele sopra la farcitura, poi decorate le tartellette con le foglie di menta.

Conservate le *brioche* in un contenitore ermetico così si manterranno morbide come appena sfornate. Sono ottime sia per colazione che merenda

Girandole di pan brioche

FACILE

65 MIN + 3 ORE LIEVITAZIONE

40 MIN + 3 ORE DI LIEVITAZIONE

25 MIN

ingredienti per 12 pezzi

farina 00 **350 g** - farina manitoba **150 g** - lievito di birra secco **½ bustina** - zucchero semolato **60 g** - burro morbido **50 g** - latte **250 ml** - uova **2** - sale **10 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - scorza di **1 limone** - fragole **250 g**

per la crema pasticcera

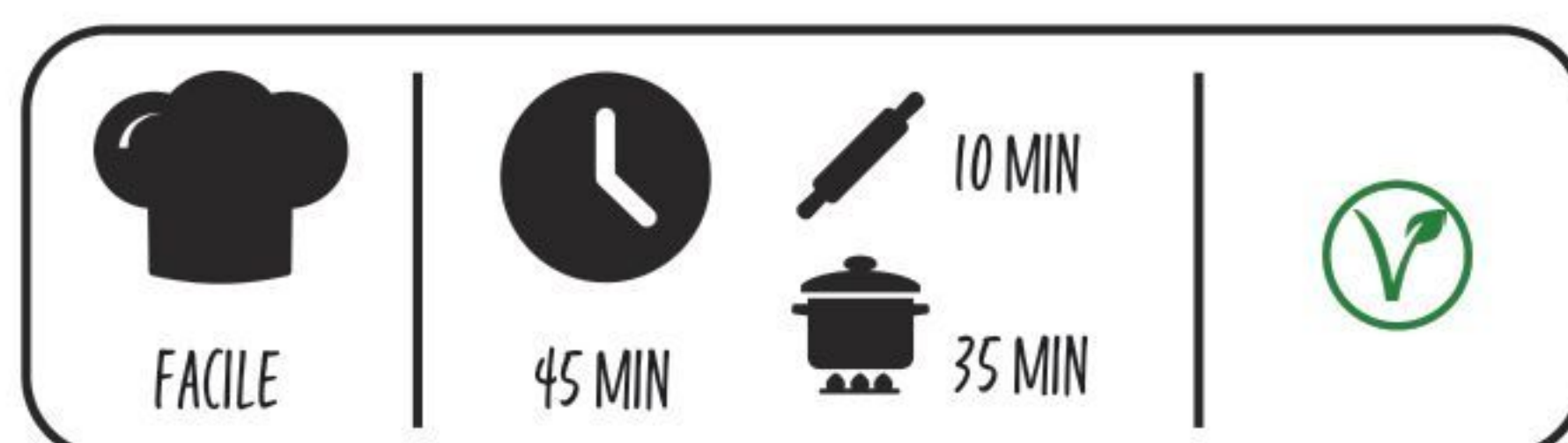
latte **250 ml** - tuorli **2** - zucchero semolato **50 g** - amido di mais **30 g** - bacca di vaniglia - scorza di **1 limone**

Mettete nella ciotola della planetaria le farine, il lievito, lo zucchero, la vaniglia e la scorza grattugiata di un limone, aggiungete infine le uova e iniziate ad impastare. Versate il latte, poco alla volta, e continuate a impastare. **Unite** il sale e, alla fine, il burro in tocchetti. Impastate per circa 10-15 minuti fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. **Formate** un panetto e mettetelo a lievitare per circa 1 ora coperto con la pellicola alimentare, l'impasto dovrà raddoppiare di volume.

Per la crema pasticcera

Versate il latte in un pentolino e portatelo a ebollizione con la scorza del limone e i semi della bacca di vaniglia.
Montate i tuorli con lo zucchero in una ciotola usando le fruste elettriche, fino a farli diventare chiari e spumosi.
Unite l'amido e amalgamate bene. Togliete dal fuoco appena il latte comincia a bollire, versate un po' di latte caldo sul composto di uova, mescolate per amalgamare e poi versate il latte restante. Rimettete sul fuoco e mescolate fino a quando la crema sarà addensata.
Togliete dal fuoco, versate la crema in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare, lasciate raffreddare.
Lavate le fragole, fatele asciugare e tagliatele in pezzetti.
Stendete l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato dandogli una forma quadrata dello spessore di circa 1 cm.
Versate la crema fredda sul quadrato e spalmatela in modo uniforme. Aggiungete le fragole a pezzetti.
Arrotolate, poi con un coltello affilato e tagliate delle porzioni spesse circa 2 centimetri e mezzo. Sistemate le girandole ottenute su una teglia con carta forno.
Coprite con la pellicola e lasciate lievitare per 2 ore circa. Spennellate le girandole di pan *brioche* con il tuorlo sbattuto insieme al latte.
Infornate a 180 °C in modalità statica per circa 20-25 minuti, fino a doratura.

Barrette di avena con fragole

FACILE | 45 MIN | 10 MIN | 35 MIN

Le barrette di avena sono uno snack dolce, energetico e salutare, da mangiare a colazione o portare con sé come spuntino di mezza giornata

ingredienti per 8 persone

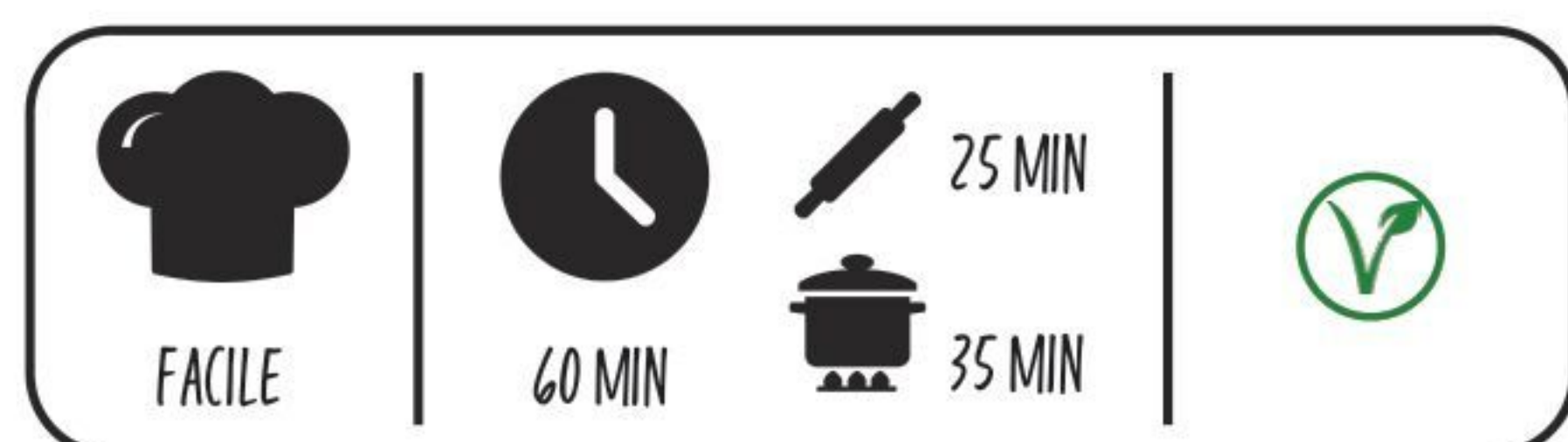
fragole **200 g** - farina 00 **120 g** - zucchero di canna **160 g** - burro **110 g** - fiocchi d'avena **65 g** - scaglie di mandorle **20 g** - marmellata di fragole **5 cucchiai**

Versate il burro in pezzetti, lo zucchero di canna e la farina in una ciotola. Lavorate con le mani in modo da ottenere un composto sabbioso (*cruble*). Aggiungete l'avena, le scaglie di mandorle e amalgamate.
Distribuite circa 300 g dell'impasto in una teglia imburrata e schiacciate fino a formare una base omogenea. Spalmatevi sopra uno strato di marmellata, un secondo strato con le fragole tagliate a fettine e coprite con il *crumble* sbriciolato.
Cuocete a 180°C per circa 35 minuti. Fate raffreddare 2 ore prima di porzionare.

la variante:
barrette con frutta secca

Aggiungete della frutta secca a piacere come noci o nocciole, gocce di cioccolato o cocco disidratato.

Bundt cake alle fragole con glassa allo zucchero

FACILE | 60 MIN | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

farina 00 **300 g** - fragole **400 g** - zucchero semolato **180 g** - yogurt greco **160 g** - burro **200 g** - cioccolato bianco **100 g** - uova **4** - lievito in polvere per dolci **1 bustina** - zucchero a velo **4 cucchiai** - succo di limone **2 cucchiaini**

Lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto morbido e spumoso.
Fate fondere il burro con il cioccolato bianco e aggiungeteli all'impasto, poi aggiungete lo yogurt greco e amalgamate.
Miscelate la farina con il lievito e uniteli al composto.
Tagliate le fragole in pezzetti, lasciandone da parte alcune per la decorazione. Passate le fragole tagliate nella farina e incorporatele al composto realizzato, amalgamate, e versate l'impasto in uno stampo da *bundt cake* o in un classico stampo da ciambella.
Cuocete la torta a 180°C nel forno già caldo per circa 30-35 minuti, e poi lasciatela raffreddare su una gratella per dolci.
Preparate la glassa, setacciando lo zucchero a velo in una ciotola, aggiungetevi il succo di limone, un cucchiaino alla volta, fino a ottenere la densità che permetta alla glassa di scivolare sulla torta. Decorate infine con le fragole intere precedentemente lasciate da parte.

la variante:
Bundt cake con fragole e rabarbaro

Per una versione più originale aggiungete all'impasto 150 g di rabarbaro in tocchetti.

Plumcake fragole e menta

FACILE | 60 MIN | 20 MIN | 40 MIN

ingredienti per 8 persone

farina 00 **200 g** - nocciole tritate **50 g** - zucchero di canna fine **180 g** - lievito in polvere per dolci **1 bustina** - uova **3** - fragole **250 g** - olio di semi di mais **70 ml** - yogurt alla fragola **125 g**

Lavate, pulite e tagliate in tocchetti le fragole poi mettetele da parte in una ciotola. Montate le uova con lo zucchero usando le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate l'olio e continuate a mescolare, incorporate lo yogurt e amalgamatelo al composto.
Aggiungete, poco alla volta, la farina setacciata con il lievito e sbattete fino a quando l'impasto sarà liscio e omogeneo.
Unite metà delle fragole in tocchetti, amalgamate con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.
Versate l'impasto nello stampo da *plumcake* imburrato e infarinato, sistemate sulla superficie le altre fragole. Cuocete in forno preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti, modalità statica. Verificate la cottura con uno stecchino: inseritelo nel *plumcake* ed estraetelo subito, se esce pulito e asciutto, la cottura è completata. Sfornate e lasciate raffreddare.

Galette alle fragole

La galette des rois viene dalla Francia, dove è tradizionalmente farcita con crema frangipane

MEDIA | 50 MIN | 5 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta brisée dolce pronta (rotolo da **230 g**) **1** - fragole **400 g** - succo di **1 limone** - zucchero di canna **5 cucchiai**

Tagliate le fragole, mettetele in una ciotola insieme al succo di limone e allo zucchero e mescolate.
Stendete la pasta brisée su un foglio di carta forno del diametro di circa 24 cm.
Scolate le fragole conservando il liquido, e distribuitele sulla base dell'impasto lasciando liberi i bordi.
Ripiegate i bordi su sé stessi e spennellateli con il liquido delle fragole.
Cospargete con lo zucchero di canna.
Cuocete nel forno preriscaldato a 180 °C modalità statico per circa 45 minuti. Sfornate e fatela raffreddare prima di servire.

Charlotte alle fragole

MEDIA | 20 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 20 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

per la charlotte

biscotti savoiardi **150 g** - mascarpone **80 g** - panna fresca **200 ml** - zucchero a velo **40 g** - bacca di vaniglia **½** - latte q.b. - fragole **200 g**

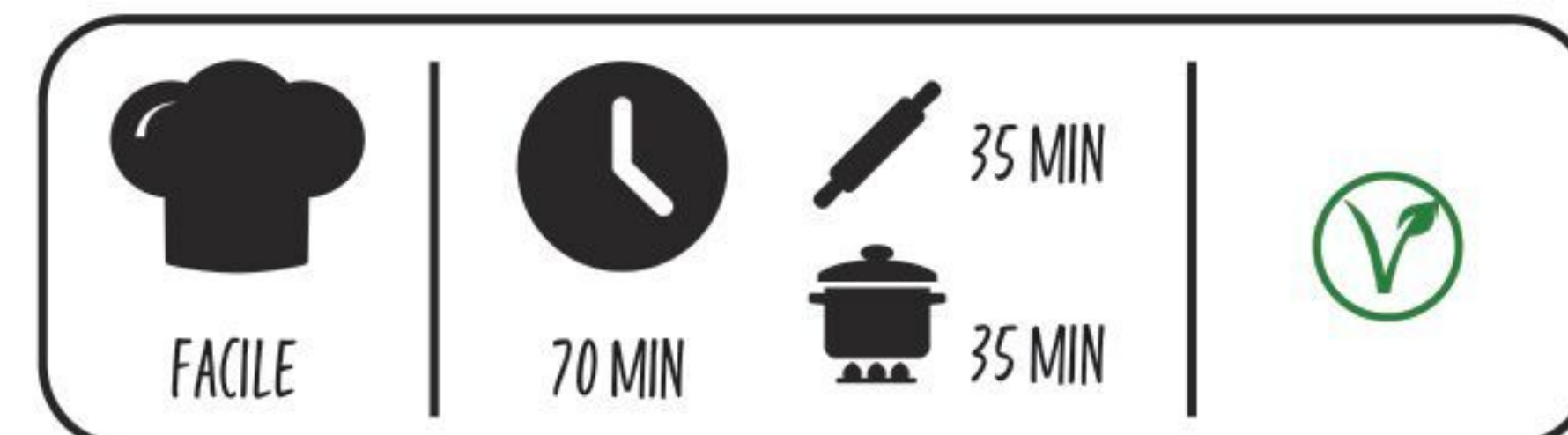
per la decorazione

panna fresca **150 ml** - fragole **50 g** - menta

Montate con lo sbattitore elettrico la panna insieme al mascarpone, ai semi di vaniglia e allo zucchero a velo fino a ottenere un composto spumoso. Ponetelo in frigorifero fino al momento di utilizzarlo.
Inzuppate velocemente i savoiardi nel latte e disponeteli, uno vicino all'altro, sulla base e sulle pareti di una tortiera dai bordi alti.
Stendete uno strato di crema al mascarpone, aggiungete un po' di fragole tagliate a dadini e ricoprite con altri savoiardi imbevuti nel latte.
Procedete in questo modo fino a esaurire tutti gli ingredienti, terminando con uno strato di savoiardi.
Coprite con la pellicola alimentare e ponete in frigorifero a riposare per almeno 2 ore. Trascorso questo tempo, sformate la *charlotte* capovolgendola su un piatto da portata, e decoratela con la panna montata, fragole e foglioline di menta.

La *charlotte* è un dolce al cucchiaio di origine francese preparato con uno stampo cilindrico o a tronco di cono, che viene rivestito all'interno all'interno con savoiardi o pan di Spagna

Crostata di fragole con crema alla vaniglia

FACILE | 70 MIN | 35 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

per la frolla: farina 00 **200 g** - zucchero semolato **180 g** - uova intere **3** - latte **100 ml** - olio di semi **100 ml** - lievito per dolci **1 bustina** - sale

per la crema e la decorazione: latte **500 ml** - tuorli **125 g** - zucchero semolato **125 g** - maizena **40 g** - scorza di **1** arancia - scorza di **1 limone** - bacca di vaniglia **1** - fragole 500 **g**

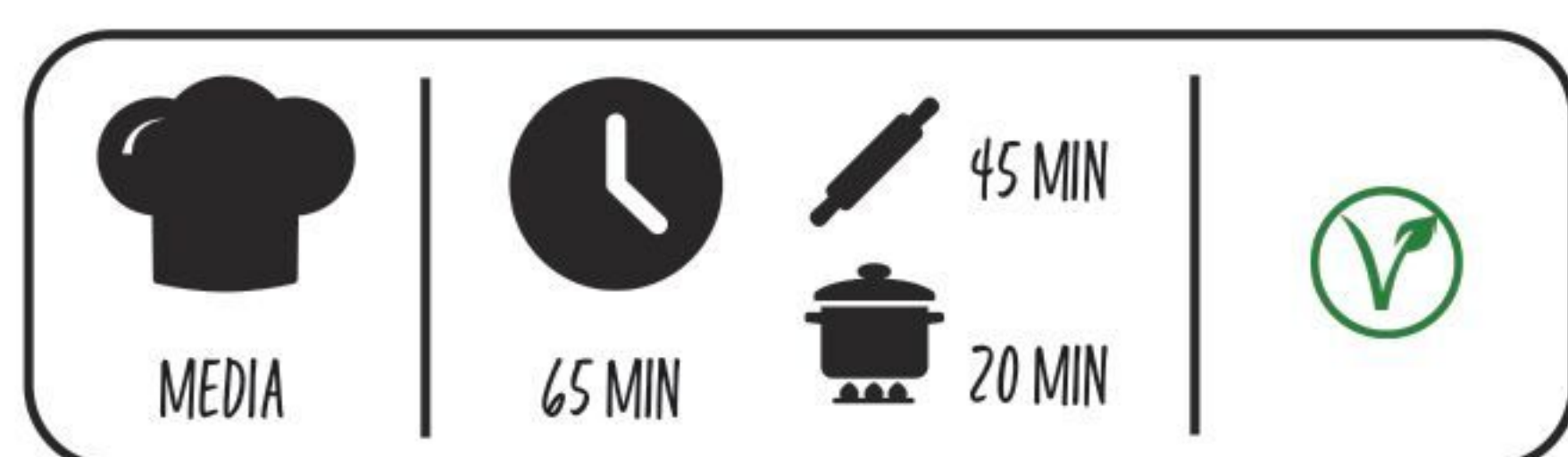
Per la frolla

Sbattete le uova con lo zucchero, poi versate il latte e l'olio di semi.
Unite la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale. Versate il composto nello stampo per crostate morbide e cuocete a 170°C in modalità ventilata per 25 minuti.

Per la crema

Scaldate il latte con scorza di limone, arancia e i semi della bacca di vaniglia. Sbattete i tuorli con lo zucchero, poi unite la maizena.
Versate il latte caldo sul composto mescolate e rimettete sul fuoco, cuocendo la crema fino a quando inizia ad addensarsi. Versate la crema in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciatela raffreddare.
Lavate le fragole, frullatene 5 e tagliate a metà le restanti. Bagnate la base del dolce con le fragole frullate, versate uno strato di crema pasticcera e guarnite con le fragole tagliate a metà.

Focaccine dolci

MEDIA | 65 MIN | 45 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

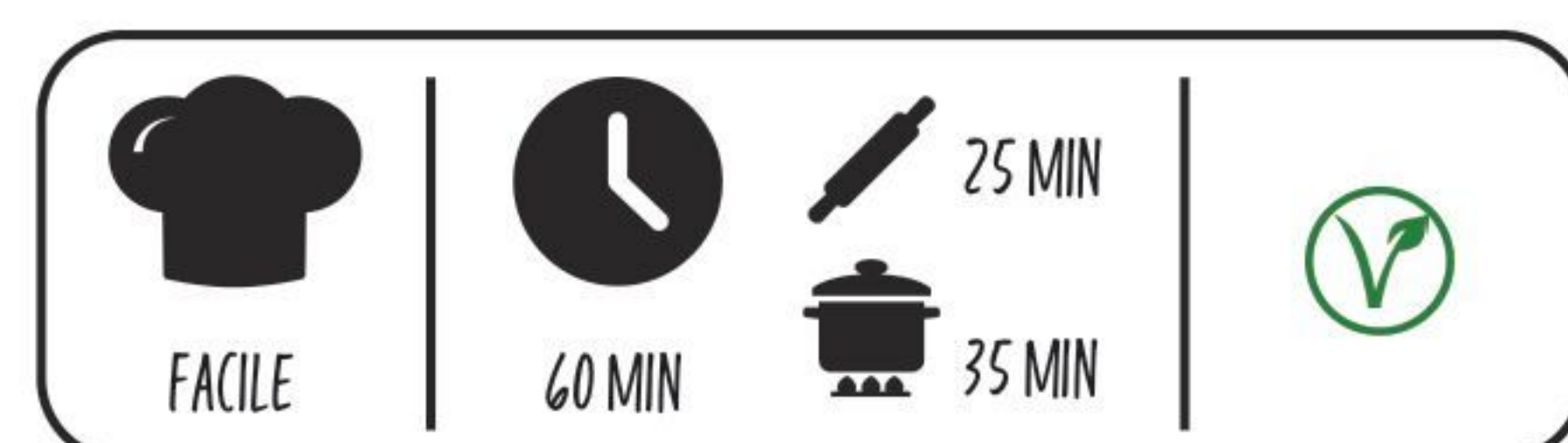
preparato per *pan brioche* **500 g** - acqua tiepida **200 g** - lievito secco in polvere **1 bustina**

per lucidare: tuorlo **1** - latte **2 cucchiai**

per il *crumble*: burro **50 g** - farina 00 **50 g** - zucchero semolato **50 g** - farina di mandorle **50 g**

Impastate in una scodella il preparato per pan brioche con il lievito e l'acqua, fino a ottenere un composto molto morbido e liscio.
Coprite la scodella con un panno umido e mettete l'impasto a lievitare per 30 minuti circa a temperatura ambiente.
Suddividete l'impasto in tante palline, in base alla dimensione che preferite. Schiacciate le palline con i polpastrelli delle mani e mettetele nuovamente a lievitare in una teglia foderata con carta forno, fino al raddoppio del volume.
Tagliate le fragole a fettine e preparate il crumble lavorando con le mani gli ingredienti fino a ottenere un composto sabbioso.
Spennellate le focaccine con il tuorlo sbattuto insieme al latte, adagiate le fettine di fragole e il crumble. Infornate le focaccine a 180°C per 20 minuti circa, fino a doratura.

Torta rovesciata alle fragole

FACILE | 60 MIN | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

per la frolla

farina 00 **150 g** - farina integrale **70 g** - uova **2** - zucchero di canna **80 g** - olio di semi **50 ml** - yogurt alla fragola **125 g** - lievito in polvere per dolci **8 g** - latte di soia **50 ml** - fragole **110 g**

per lo sciroppo

zucchero di canna **6 cucchiai** - acqua **3 cucchiai** - panna liquida **2 cucchiai**

Sbattete con una frusta le uova con lo zucchero di canna in una ciotola.
Aggiungete l'olio, lo yogurt e il latte, unite le farine setacciate, il lievito e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
Ponete lo zucchero e l'acqua in un pentolino sul fuoco, quando lo zucchero si sarà sciolto togliete dal fuoco e aggiungete la panna liquida tiepida, o a temperatura ambiente, e mescolate.
Prendete una tortiera di 22 cm di diametro e rivestite la base con la carta forno.
Colate lo sciroppo sulla base e sistemate le fragole tagliate in pezzetti.
Versate l'impasto nella tortiera e cuocete nel forno preriscaldato a 180° C per circa 35 minuti.

CLASSICA con Brio

La maionese

Una selezione di varianti della più classica delle salse, per arricchire i vostri piatti con un accompagnamento vellutato e insolito

I SEGRETI PER NON FAR IMPAZZIRE LA MAIONESE:

- OGNI INGREDIENTE DEVE ESSERE A TEMPERATURA AMBIENTE, USATO NEL MODO CORRETTO E AL TEMPO GIUSTO
- LE UOVA DEVONO ESSERE FRESCHISSIME
- L'OLIO DEVE ESSERE INCORPORATO CON LENTEZZA, A FILO A MANO O ELETTRICA, COME V'AGGRADA
- BISOGNA UTILIZZARE LA FRUSTA MANTENENDO SEMPRE LO STESSO RITMO SENZA MAI INVERTIRE LA DIREZIONE CON CUI SI MESCOLA, PER EMULSIONARE AL MEGLIO LA MAIONESE

A pag 45 vi proponiamo la maionese senza uova

Salsa Remoulade

MEDIA | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

La salsa *remoulade* è una preparazione base della cucina francese. Si tratta di una maionese arricchita da capperi, cetriolini, prezzemolo e un po' di senape

ingredienti per 4 persone

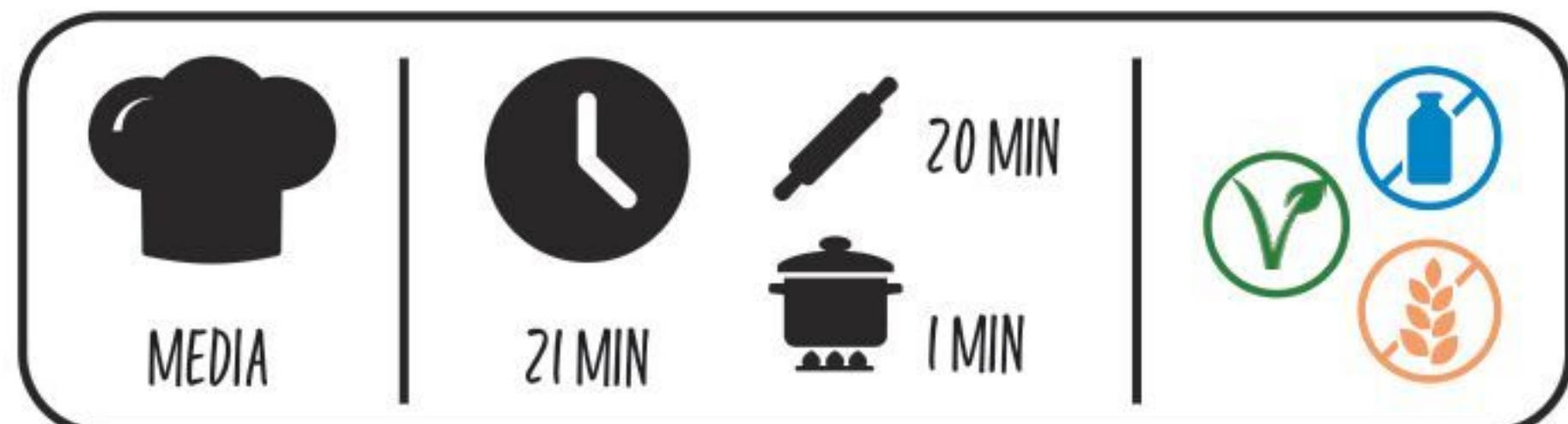
uovo **1** - olio di semi di girasole **200 ml** - spicchio d'aglio **1** - aceto di vino bianco **1 cucchiaino** - capperi dissalati **40 g** - cetriolini sott'aceto **40 g** - prezzemolo fresco - senape **1 cucchiaino**

Sgusciate il tuorlo d'uovo in una ciotola, insaporite con un pizzico di sale. Sbattete con una frusta a mano o elettrica, e versate l'olio a filo sempre mescolando.
Versate l'aceto e quando la salsa sarà montata, completate con i capperi dissalati, i cetriolini sgocciolati e il prezzemolo, il tutto tritato finemente.
Unite anche la senape e mescolate bene. Sbucciate lo spicchio d'aglio e strofinatelo nella ciotola che userete per servire la salsa, trasferitevi la salsa remoulade, e servite.

CONSIGLI DI UTILIZZO

Salsa adatta ad accompagnare sia piatti di carne sia di pesce, come quelli al cartoccio. Ottima anche per accompagnare verdure bollite.

Maionese *al basilico*

MEDIA | 21 MIN | 20 MIN | 1 MIN

ingredienti per 4 persone

tuorli **3** - basilico **1 mazzo** - limone **½** - olio E.V.O. **200 ml** - sale

Sfogliate un mazzo di basilico e sbianchitelo in acqua bollente per 1 minuto.
Fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio, scolatelo e frullatelo con l'olio e un pizzico di sale, utilizzando un mixer a immersione.
Frullate a parte i tuorli con un pizzico di sale e aggiungete il composto di olio e basilico, a filo, poco alla volta. Quando la maionese avrà raggiunto la giusta consistenza completate con il succo di limone.

CONSIGLI DI UTILIZZO

Perfetta per accompagnare ricette a base di pesce o fritture

Maionese *allo zafferano*

MEDIA | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

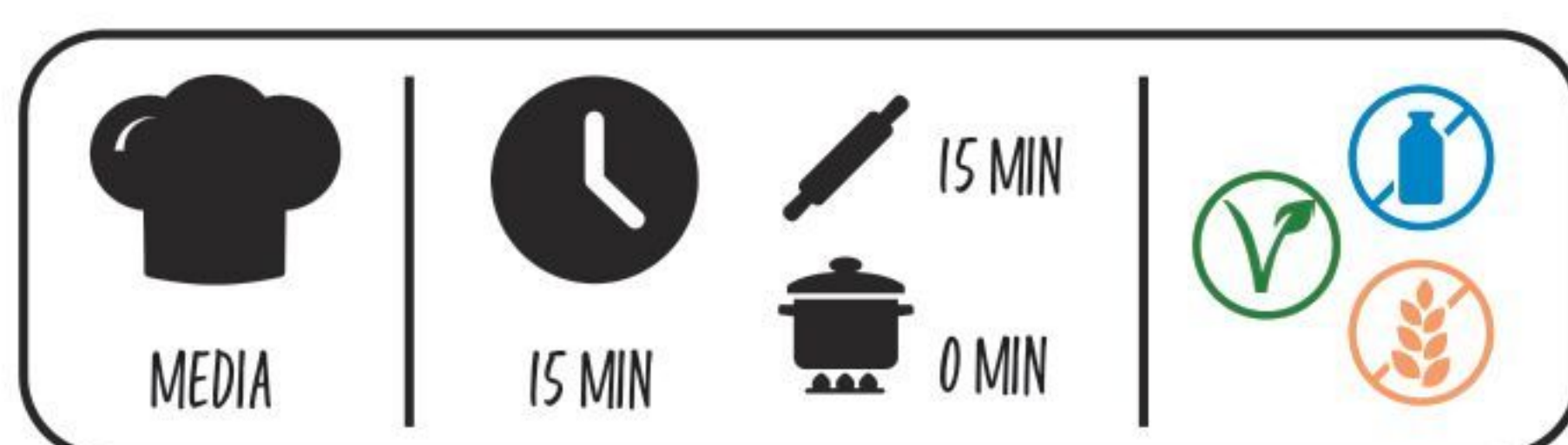
tuorlo **1** - succo di limone o aceto **1-2 cucchiaini** - sale **1 cucchiaino** - zafferano **1 cucchiaino in polvere** - olio di semi **200 ml**

Mescolate in una ciotola il sale con il succo di limone o l'aceto.
Aggiungete il tuorlo e sbattete bene con una frusta elettrica o a mano.
Unite anche lo zafferano e versate l'olio a filo, sempre sbattendo con la frusta. Potete anche usare il minipimer.
Conservate la maionese in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

CONSIGLI DI UTILIZZO

Consigliamo l'abbinamento con carpacci di carne, *bourguignonne* e *fondue* di pesce

Salsa *Andalusa*

MEDIA | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

maionese **100 g** - passata di pomodori **3 cucchiai** - peperoncino secco tritato **1 cucchiaino** - peperone verde **½**

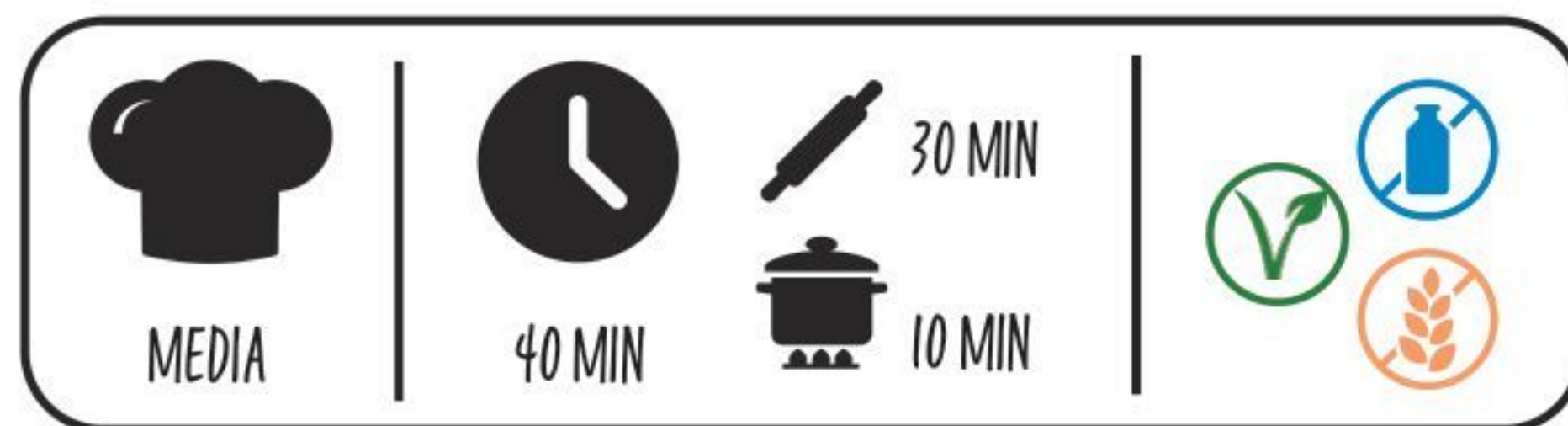
Ponete la maionese in una terrina, aggiungete la passata di pomodoro e amalgamate fino a ottenere una salsa omogenea.
Tagliate il peperone crudo in piccoli pezzi, e aggiungetelo alla salsa insieme al peperoncino.
Amalgamate e concludete con un pizzico di sale.

Se la passata di pomodoro è troppo liquida sostituitela con il concentrato di pomodoro diminuendo un pochino la dose

CONSIGLI DI UTILIZZO

Uno degli accostamenti più utilizzati di questa salsa è con le sarde, ma accompagna anche i pesci dal sapore più delicato o arrosti di carne.

Maionese con uova sode

MEDIA | 40 MIN | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

uova fresche **6** - olio E.V.O. **420 ml** - sale q.b. - aceto di vino bianco o succo di limone **2 cucchiaini**

Immergete le le uova a temperatura ambiente in un pentolino pieno d'acqua e portatelo a ebollizione. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per 10 minuti.
Passate le uova sotto l'acqua fredda per interrompere la cottura.
Sgusciate le uova, tagliatele a metà per il lungo e prelevate il tuorlo con un cucchiaino.
Frullate i tuorli con un pizzico di sale, due cucchiaini di aceto o succo di limone e l'olio versato a filo fino a ottenere una salsa cremosa e densa.
Conservate la maionese con uova sode in frigorifero fino al momento di utilizzarla.

CONSIGLI DI UTILIZZO

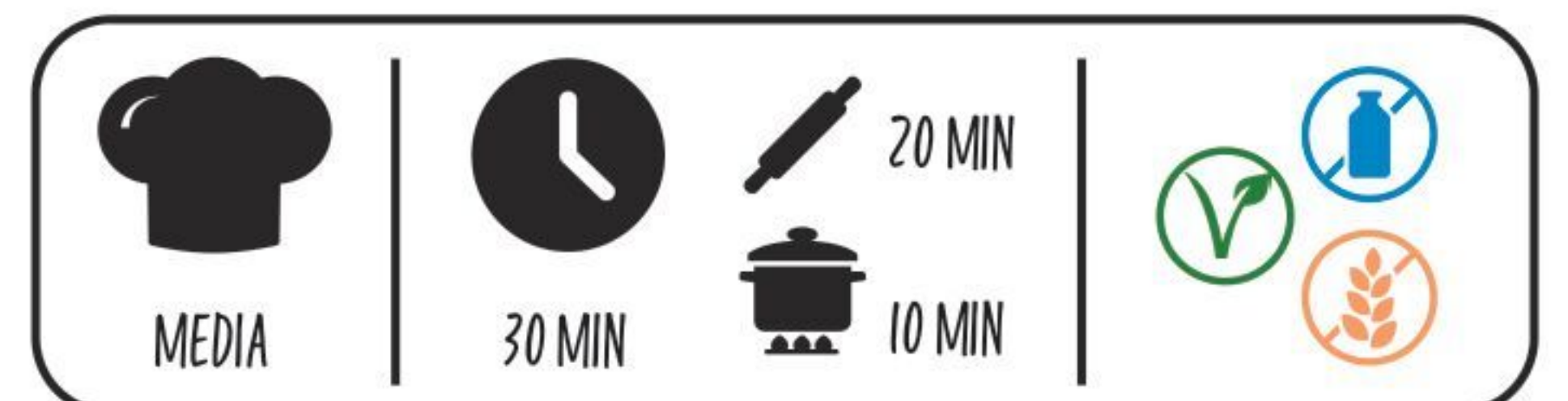
Ottima per farcire hamburger, hotdog, tramezzini, in accompagnamento alle patatine fritte e al forno, ma anche per rendere cremose insalate fredde di cereali, riso e verdure.

la variante:

Maionese al Curry

Insieme a sale, aceto e succo di limone, prima di versare a filo l'olio, aggiungete alla maionese ½ cucchiaino di curry in polvere e 1 cucchiaino di senape.

Salsa aioli

MEDIA | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

aglio **5 spicchi** - tuorli **3** - sale - olio E.V.O. **350 ml** - prezzemolo

Rassodate un uovo in acqua bollente per circa 8-10 minuti. Separate il tuorlo e sminuzzatelo, conservate l'albume da gustare in seguito farcito con la salsa aioli. Spremete il limone, filtrate il succo e tenetelo da parte. Sbucciate gli spicchi dell'aglio, privateli del germoglio interno e pestateli insieme al sale in un mortaio fino a ottenere un composto denso. Trasferite la crema di aglio nel frullatore, aggiungete i tuorli rimanenti.
Azionate il frullatore a velocità minima e unite l'olio a filo fino a quando otterrete una salsa densa. Spegnete il frullatore, aggiungete 1 o 2 cucchiai di succo di limone e il tuorlo precedentemente sminuzzato e messo da parte. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo spezzettato. Azionate per pochi secondi il frullatore, aggiustate di sale.
Trasferite la salsa in una ciotola, copritela con pellicola e conservatela in frigorifero.

CONSIGLI DI UTILIZZO

La salsa aioli, tipica della Provenza, è perfetta per insaporire i crostini di pane, per arricchire la verdura e per condire i piatti di pesce.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Il risotto di Milano

La versione tradizionale accanto a una variante "di recupero" di un grande classico, illustrate passo dopo passo

RISOTTO GIALLO ALLA MILANESE

FACILE | 20 MIN | 5 MIN | 15 MIN

INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

- riso carnaroli **350 g**
- cipolla bianca **25 g**
- burro **100 g**
- Grana Padano **100 g**
- midollo di bue **100 g**
- vino bianco secco **1 dl**
- brodo di carne **1,25 l**
- pistilli di zafferano **1 g**

"PROVATELA ANCHE VOI!"

INIZIAMO

1

Tritate finemente la cipolla. Fate rosolare il midollo di bue con la cipolla tritata.

2

Unite il riso e fatelo tostare dolcemente per due minuti.

chef Claudio Sadler

Milanese di nascita e per spirito, classe 1956, Claudio Sadler, una volta terminati gli studi all'istituto alberghiero, inizia la sua carriera nella ristorazione aprendo a Pavia la Locanda Vecchia Pavia.
Debutta a Milano nel 1986, quando apre l'Osteria di Porta Cicca in Ripa di Porta Ticinese, dove, nel 1991, viene insignito della sua prima Stella Michelin. Nel 1996 lo Chef porta la cultura culinaria italiana a Tokyo dove viene aperto un ristorante che porta l'insegna Sadler; l'esperienza viene doppiata nel 2008 a Pechino dove, in piazza Tienanmen, apre il suo ristorante con due collaboratori. Nel 2007 Sadler si trasferisce in via Ascanio Sforza 77, a breve distanza dal precedente locale, dove apre il ristorante stellato affiancato da Chic'n Quick Trattoria Moderna. Il 7 dicembre 2018 lo Chef Sadler è stato insignito dell'Ambrogino d'oro dal Comune di Milano.

3

Bagnate con il vino bianco.

4

Lasciate evaporare, e allungate con il brodo.

5

Colorate con metà dei pistilli di zafferano, continuare la cottura per un totale di quindici minuti. A fine cottura unite il rimanente zafferano.

6

Mantecate con il burro e il Grana Padano grattugiato.

Il risotto giallo alla milanese nasce proprio al Duomo. Quando i pittori del Duomo facevano la loro pausa pranzo, cucinavano un risotto bianco. Un giorno cadde nel piatto della polvere di zafferano, che utilizzavano per dipingere, e si accorsero che era molto più buono!

PER IL RISOTTO AL SALTO

1

Fate stufare uno scalogno tritato con poco olio e un cucchiaio di acqua.

2

Aggiungete il riso e lo zafferano in pistilli, quindi bagnate con il brodo di carne.

3

Fate cuocere per 10 minuti aggiungendo brodo all'occorrenza, tenete il riso al dente e poco cremoso, mantecate con pochissimo burro fresco e del Grana Padano grattugiato. Aggiungete un tuorlo d'uovo e quindi fate raffreddare in frigorifero.

4

Formate delle pallottole di circa 200 g di peso.

Se avete risotto alla Milanese, potete cominciare da qui la vostra ricetta

5

Schiacciatele in una formina di 13 cm di diametro uniformando lo spessore e utilizzando la carta forno. Conservate in frigorifero per far indurire il tutto, oppure congelatelo.

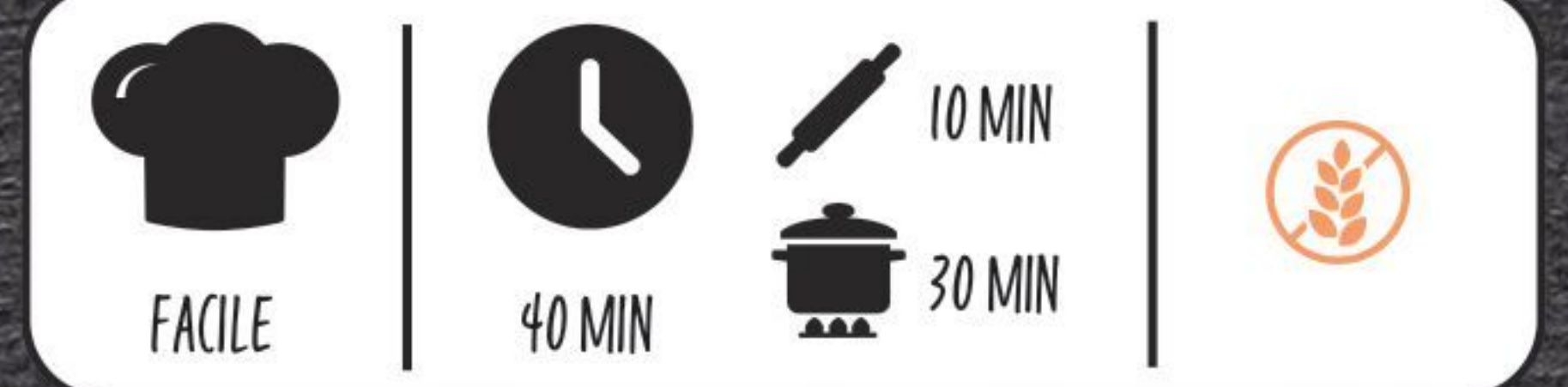
6

Cuocete a 60°C per 18 minuti nel Bimby (o thermomix) la panna con il Grana Padano. A fine cottura aggiungete la xantana. Scaldate una padella antiaderente, aggiungete il burro chiarificato, arrostite il riso e doratelo bene da ambo i lati.

7

Asciugatelo con un canovaccio e servite accompagnandolo con la crema di Grana Padano e, se volete, con una dadolata di carota e sedano croccanti.

RISOTTO AL SALTO
con crema di Grana Padano 27 mesi riserva

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

riso Carnaroli **600 g**
scalogno **40 g**
zafferano in pistilli **2 g**
brodo di carne **3 l**
burro fresco **60 g**
Grana Padano 27 mesi riserva **80 g**
burro chiarificato **100 g**

PER LA CREMA DI GRANA PADANO 27 MESI RISERVA

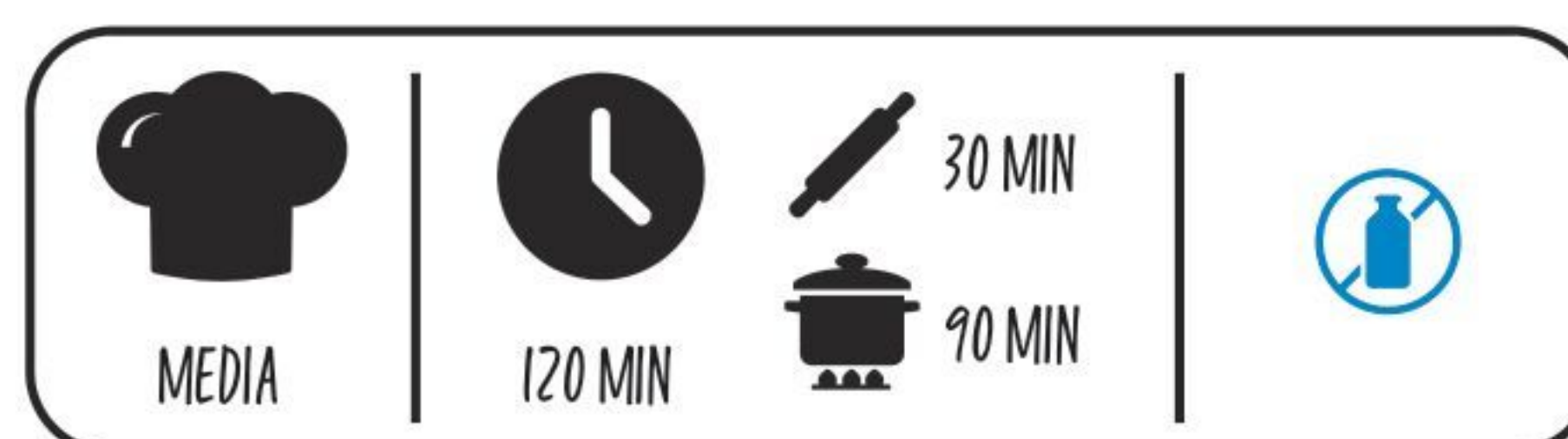
Grana Padano **250 g**
panna **500 g**
xantana q.b

Tecniche in cucina

TASCA DI VITELLO ripiena

Spesso contraddistinta dalla forma triangolare, si presta a ospitare golose farciture in grado di arricchire arrosti, bolliti e polpettoni

MEDIA | 120 MIN | 30 MIN | 90 MIN

Per realizzare la tasca ripiena, il taglio di carne solitamente utilizzato è lo spinacino (oltre alla punta di petto), un taglio di seconda categoria del quarto posteriore, situato sotto al noce, contraddistinto da una carne spessa che presenta filamenti di grasso. La tasca di vitello ripiena dà il meglio se cotta a basse temperature

ingredienti per 4/6 persone

per la carne

tasca di vitello **600 g**
carota **1**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
vino bianco **70 ml**
acqua calda **120 ml**
olio E.V.O. **20 ml**
rosmarino **1 rametto**
sale
pepe

per il ripieno

spinaci **130 g**
Grana Padano grattugiato **30 g**
mollica di pane **20 g**
prosciutto cotto **80 g**
uova **1**
aglio 1 spicchio
olio E.V.O.
sale
pepe

1

Preparate la farcitura: lavate gli spinaci, fateli sgocciolare e cuoceteli a fiamma bassa per 4-5 minuti in una padella oleata con uno spicchio d'aglio. Controllate che gli spinaci siano morbidi, eliminate l'aglio, scolateli e lasciateli raffreddare.

2

Frullate la mollica di pane con il mixer e mettetela da parte. Riducete in pezzetti il prosciutto cotto e frullatelo. Tritate gli spinaci freddi con un coltello.

3

Unite nel mixer gli spinaci tritati, il Grana Padano grattugiato, la mollica di pane frullata, il prosciutto cotto tritato e l'uovo. Salate, pepate e mixate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo.

4

Preparate la carne: prendete lo spinacino e incidete con un coltello la parte centrale fino a ricavare una vera e propria tasca. Non eliminate l'eventuale presenza di grasso sulla superficie della carne, renderà più tenero l'arrosto. Riempite la tasca con il ripieno preparato e cucite la carne in corrispondenza del taglio con lo spago da cucina per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura. Legate la carne con lo spago, stringendo abbastanza forte da mantenerla compatta.

5

Lavate e mondate il sedano, la cipolla, la carota e affettateli. Versate 30 ml di olio in un tegame capiente, adagiateci sopra la carne ripiena e fatela rosolare per qualche minuto su entrambi i lati. Unite le verdure affettate, poi alzate la fiamma e sfumate con il vino. Versate l'acqua calda nel tegame, adagiate 1 rametto di rosmarino sulla superficie della tasca, coprite e cuocete a fiamma bassa per almeno 1 ora e 20 minuti. Girate la tasca di tanto in tanto irrorandola con il liquido di cottura. Se la carne tende ad asciugarsi troppo, aggiungete qualche mestolo di acqua calda.

6

Controllate che la carne sia cotta, verificando la temperatura con il termometro da cucina: la carne è cotta se la sua temperatura al cuore è tra i 68°C e i 70°C. Eliminate il rametto di rosmarino e frullate il fondo di cottura per ottenere una salsina omogenea. Prelevate la tasca di vitello ripiena, eliminate lo spago, tagliatela a fette e servitela calda, cospargendola con la salsina ottenuta.

Gli indispensabili

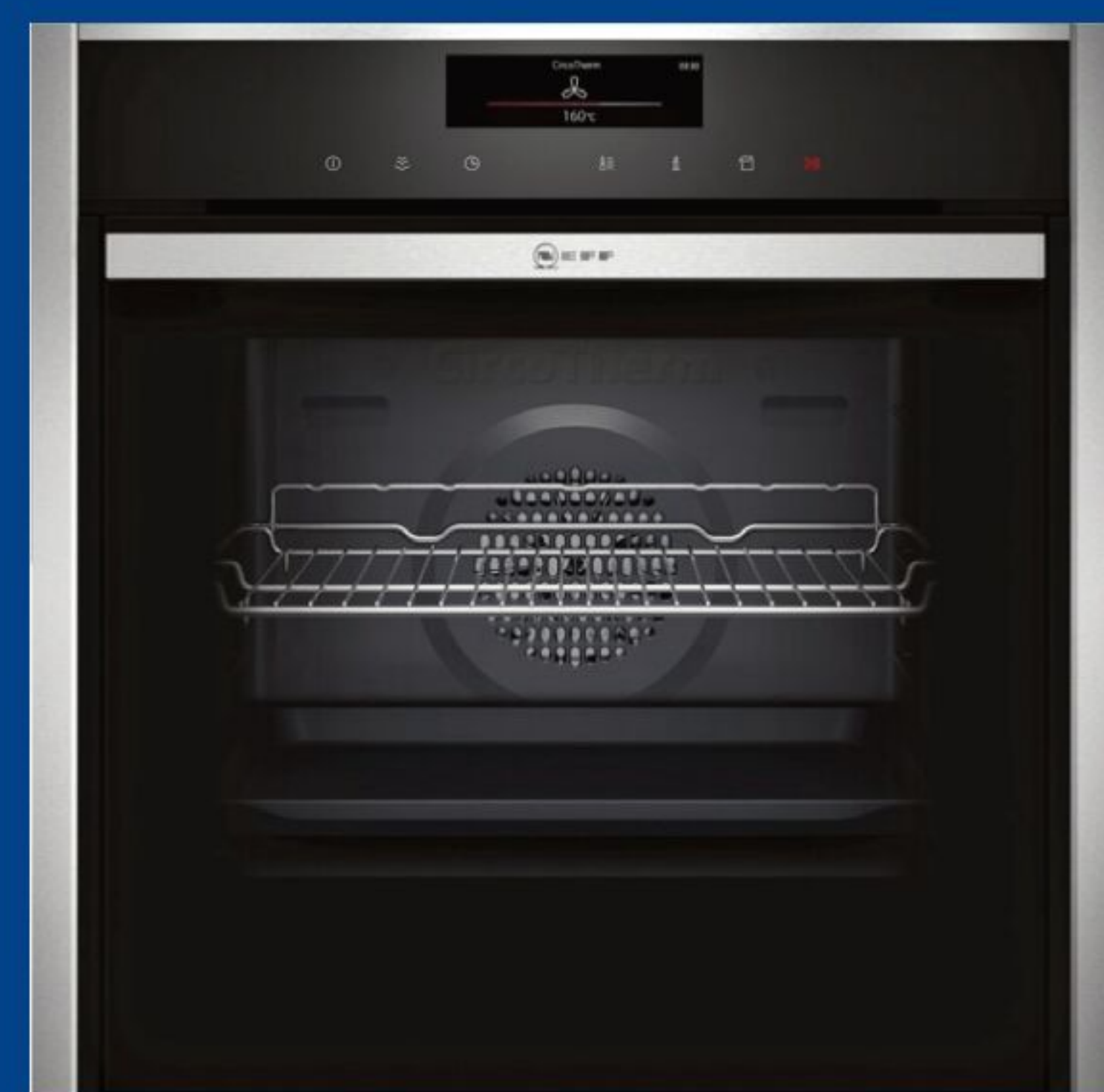
MAI DIRE PIC-NIC
La Redoute propone un cestino in resina, scenografico e vintage, per il tuo pranzo nel cuore della natura, con le stoviglie (piatti, coltelli, cucchiaini e apribottiglie) e un vaso isotermico.
www.laredoute.it

ALLA GIUSTA TEMPERATURA
Bibite fresche, succhi, mini-bottiglie di vino: tutto rimane fresco con la pratica borsa frigo proposta da Guzzini, disponibile in vari colori.
www.fratelliguzzini.com/shop

PIC-NIC (QUASI) TASCABILE
Contenitore pieghevole e pratico, bicolor, proposto da Dmail, un'idea salvaspazio. Grazie al suo inserto termico mantiene cibi e bevande alla temperatura ideale.
www.dmail.it

PER RIPORRE I CIBI
Bormioli presenta questi contenitori pratici e comodi per il pic-nic o per portare il pranzo in ufficio. Adatti al microonde, alla lavastoviglie e al congelatore, sono realizzati in vetro, mentre la capsula azzurra è in polietilene.
www.bormiolirocco.com

L'alleato in cucina

IL FORNO FULLSTEAM DI NEFF

NEFF, leader europeo per gli elettrodomestici a incasso da oltre 140 anni, ha progettato FullSteam, il forno 3 in 1 che unisce in un unico elettrodomestico le prestazioni di un forno tradizionale con quelle di un forno a vapore grazie alla funzione Sous-Vide, e permette agli alimenti di ricevere l'umidità ideale per piatti croccanti fuori, ma teneri e succulenti all'interno. Tra i mille talenti del forno FullSteam, anche l'esclusivo sistema Slide&Hide® brevettato da NEFF, che fa slittare la porta all'interno della cavità del forno, facendola scomparire completamente ed evitando ostacoli in cucina. Il forno FullSteam NEFF è anche connesso grazie a Home Connect che permette a tutti gli appassionati di cucina di non distogliere l'attenzione dalla ricetta grazie all'App che consente di selezionare da remoto il programma di cottura desiderato o di preriscaldare il forno ancor prima di essere a casa.

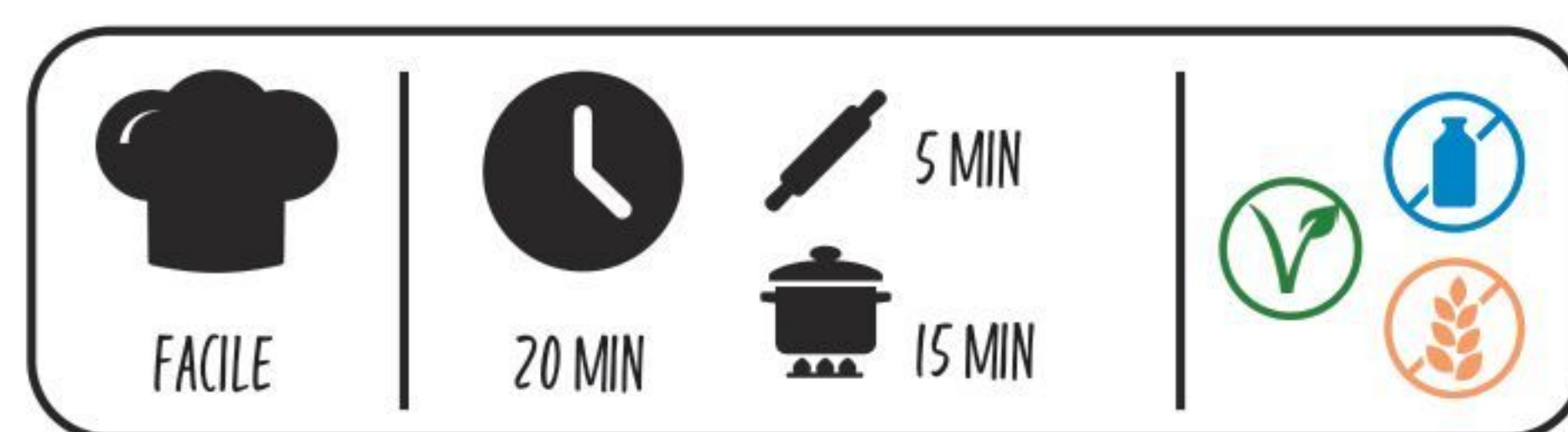
+gusto -spesa

MENU A 15 EURO

UN GRANDE CLASSICO DEI PRIMI PIATTI, UNA FRITTATA SALUTARE, UN CONTORNO GREEN E FRITTELLE LEGGERE

Frittata porri e cipolle

FACILE | 20 MIN | 5 MIN | 15 MIN

€ 4,00

ingredienti per 4 persone

uova **8** - porro **2** - cipolla **1** - olio E.V.O. - sale - pepe - prezzemolo

Sbucciate e tritate la cipolla, fatela appassire in una padella antiaderente con un filo d'olio per 2-3 minuti. Lavate e pulite i porri, tagliateli a rondelle e aggiungeteli alla cipolla, lasciando cuocere per circa 3-4 minuti.
Sbattete le uova in un recipiente utilizzando una forchetta. Salate il composto aggiungendo anche una macinata di pepe e continuando a sbattere con la forchetta per 1 minuto.
Versate il composto di uova nella padella con cipolla e porri distribuendolo in modo uniforme. Lasciate cuocere per circa 5 minuti, quindi girate la frittata facendo cuocere anche l'altro lato per 5 minuti. Guarnite con qualche foglia di prezzemolo fresco e servite la frittata calda.

Spaghetti cacio e pepe

FACILE | 10 MIN | 5 MIN | 10 MIN

€ 3,00

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g** - pecorino romano **200 g** - sale - pepe nero in grani

Mattete a bollire l'acqua in una pentola. Grattugiate il pecorino romano in una ciotola aggiungendo una leggera macinata di pepe nero.
Salate l'acqua in ebollizione, versate gli spaghetti e cuoceteli molto al dente. In una padella dai bordi alti aggiungete un po' di acqua di cottura e una macinata di pepe nero. Prelevate altra acqua di cottura e versatela nella ciotola del pecorino, mescolando per ottenere un composto omogeneo.
Scolate gli spaghetti direttamente nella padella e saltate a fiamma vivace per circa 1 minuto, spegnete il fuoco, aggiungete la crema di pecorino e mantecate gli spaghetti con una spolverata di pecorino e altro pepe nero, aiutandovi se necessario con altra acqua di cottura. Servite subito.

la variante: con i carciofi fritti

Friggete i carciofi tagliati a fettine sottilissime fino a quando non saranno dorati e croccanti, e aggiungeteli agli spaghetti cacio e pepe prima di servire, per un mix di sapori ancora più intrigante.

Melanzane gratinate

FACILE | 35 MIN + 30 MIN SCOLATURA | 5 MIN + 30 MIN SCOLATURA | 30 MIN

€ 5,00

ingredienti per 4 persone

melanzane **800 g** - Parmigiano Reggiano **120 g** - pangrattato **150 g** - uova **2** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le melanzane, mondatele e tagliatele a fette spesse almeno 1 cm. Ponete le fette di melanzana in uno scolapasta, spolveratele con del sale grosso e fatele spurgare per almeno 30 minuti. Sciacquatele sotto l'acqua corrente e strizzatele delicatamente per togliere il liquido in eccesso.
Lavate, asciugate e tritate finemente il prezzemolo. Rompete le uova in una ciotola aggiungete un filo di acqua e sbattete con una forchetta. Distribuite in un'altra ciotola il pangrattato, il prezzemolo tritato, il Parmigiano Reggiano. Aggiungete sale e pepe e mescolate tutti gli ingredienti.
Prendete le fette di melanzane e, una per volta, passatele prima nelle uova sbattute e poi nel composto di pangrattato. Preriscaldate il forno a 180°C e ungete una teglia. Disponete le fette di melanzana sulla teglia senza sovrapporle. Cuocete in forno per 20 minuti, quindi girate le fette e cuocete per altri 10 minuti. Controllate che le melanzane abbiano raggiunto una doratura perfetta e servitele con una spolverata di prezzemolo.

Frittelle di mele

MEDIA | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

Potete rendere ancora più gustose le vostre frittelle di mela realizzando una pastella con latte, tuorli e vaniglia

€ 3,00

ingredienti per 4 persone

mela golden **4** - farina 00 **180 g** - acqua frizzante **180 ml** - limone **1** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - lievito per dolci **5 g** - olio di semi di arachide **1 l** - sale - zucchero a velo

Preparate la pastella semplice: setacciate la farina in una ciotola, aggiungete l'olio e mescolate con una forchetta. Unite l'acqua frizzante fredda, il lievito e un pizzico di sale e lavorate con una frusta fino a ottenere un composto omogeneo e non denso.
Lavate le mele, sbucciatele ed estraete il torsolo. Tagliate le mele a fette dello spessore di circa 1 cm e bagnatele con il succo di limone per non farle annerire.
Versate l'olio di semi in un tegame e portatelo alla temperatura di 170°C monitorando con un termometro da cucina. Prendete le fette di mela, immergetele una alla volta nella pastella e iniziate a friggerle (2 alla volta). Fate dorare le frittelle di mele e servitele tiepide o fredde con una spolverata di zucchero a velo.

In Vino Veritas

di Silvio Carini

SAUVIGNON, il bianco "selvaggio" che gira il mondo

Le sue origini sono francesi, è infatti originario della Valle della Loira, ma è ormai un nobile cosmopolita che parla, con accenti diversi, ma con tono sempre inconfondibile, la lingua dei grandi vini internazionali

Nato molti secoli fa, presumibilmente tra Sancerre e Pouilly-sur-Loire al centro della Francia, questo vitigno a bacca bianca dal nome e dal carattere un po' *sauvage* ha iniziato i suoi viaggi per il mondo dalla zona di Bordeaux dove, dopo un matrimonio con il Cabernet Franc che ha generato il Cabernet-Sauvignon, si è installato nella zona di Sauterne, dove ancor oggi entra (insieme a Muscadelle e Semillon) nella composizione del più famoso vino passito muffato (cioè ricavato da acini volutamente lasciati aggredire dalla muffa nobile Botrytis Cinerea) al mondo.
Ma il Sauvignon, insieme a pochi altri vitigni internazionali di origine francese, si è adattato molto bene in diverse zone del mondo: Nuova Zelanda, Australia, Sudafrica, California, Cile, Argentina e, per nostra fortuna, Italia. Pur essendo coltivato quasi in tutte le regioni, da noi il Sauvignon parla con un forte accento del Nord Est: i vini Sauvignon più significativi sono prodotti prevalentemente in Friuli, Trentino Alto Adige e Veneto.
A seconda del clima e del livello di maturazione, le uve di questo vitigno possono accentuare nel vino i sentori erbacei (salvia, timo, ortica, foglia di pomodoro, muschio, asparago) oppure di frutta fresca (uva spina, lime e pompelmo). Il corredo olfattivo del Sauvignon ruota attorno a composti chimici chiamati metossipirazine. Presenti in quest'uva, conferiscono al vino le note erbacee e sono influenzati dal clima, dalla luce solare e dai tempi di raccolta delle uve. Spesso si fa riferimento al termine "pipì di gatto" per descrivere la nota aromatica tipica di alcuni Sauvignon, non sarà elegante, ma rende bene l'idea. Sono peraltro vini di pronto consumo in cui non si fa normalmente uso di legno per non snaturare il tipico bouquet del vino che punta forte su aromaticità, freschezza e mineralità. Il Sauvignon è un vino particolarmente versatile negli abbinamenti, sposandosi molto bene con una grande varietà di cibi, dal prosciutto al pesce, ai crostacei e ai molluschi. Ottimo peraltro anche con piatti freddi a base di verdure, uova e formaggi freschi di capra. L'abbinamento del cuore? Con il risotto agli asparagi!

♥ **Perfetto con**
Risotto agli asparagi

♥ **Perfetto con**
Piatti di pesce, crostacei e molluschi

♥ **Perfetto con**
Piatti a base di verdure

VULCAIA SAUVIGNON, INAMA
Sauvignon del Veneto I.G.T.

Provenienza: Monteforte d'Alpone e Soave (Monte Foscarino), San Bonifacio (VR)
Varietà delle uve: Sauvignon 100%
Colore: giallo intenso
Caratteristiche organolettiche: Naso di agrumi e fiori dolci, al palato minerale con frutta secca ed agrumi.
Per il suolo vulcanico in cui sono state impiantate le viti, il Vulcaia risulta essere una particolare espressione del Sauvignon.
Temperatura di servizio: 8-10°C

PIERE SAUVIGNON DI VIE DI ROMANS

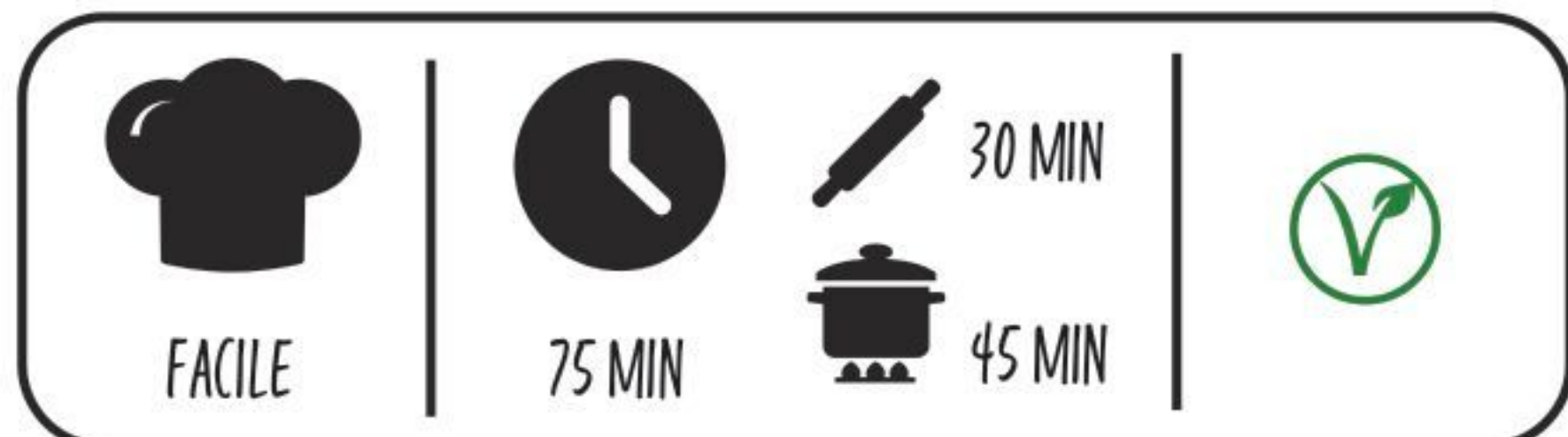
Caposaldo dell'azienda vitivinicola friulana, un vino dalla beva piacevole e morbida con una grande capacità espressiva. Ottenuto dalla vinificazione in purezza di uve Sauvignon, viene fatto affinare per otto mesi in vasche d'acciaio e affinato per altri dieci mesi in bottiglia, per permettere a questo bianco di sigillare tutti i propri sentori aromatici.

SAUVIGNON DI CANTINA KALTERN

Colore giallo paglierino, al naso colpiscono le fresche note di sambuco e uva spina che si uniscono alle sensazioni della frutta esotica e croccante al palato: questo Sauvignon prodotto da una delle più importanti cantine dell'Alto Adige, si sposa bene con gli asparagi, le verdure alla griglia, con il pesce e con il formaggio caprino, e si fa apprezzare anche come aperitivo.

Hai mai la noce

Tortiglioni gratinati

FACILE | 75 MIN | 30 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta tipo tortiglioni **320 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - latte intero **450 ml** - burro **60 g** - farina 00 **40 g** - olio E.V.O. - sale - noce moscata

Cuocete la pasta in acqua salata e scolatela molto al dente. Fatela raffreddare e disponetela in una ciotola con un filo di olio. Scaldate il latte. Nel frattempo sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete la farina e mescolate fino a quando il composto risulterà fluido e la farina completamente assorbita. Unite il latte caldo e fate addensare, aggiustate di sale e spolverate con la noce moscata. Aggiungete la metà del Parmigiano Reggiano grattugiato e mescolate. **Versate** la besciamella ottenuta nella ciotola con la pasta, amalgamando per bene il composto. Imburrate una pirofila e versateci la pasta con la besciamella, distribuite sulla superficie il restante Parmigiano reggiano e fate gratinare in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti. Togliete la pasta dal forno quando la superficie risulterà dorata, lasciate riposare qualche minuto e servite.

Nel XVII° e XVIII° secolo in Europa, la noce moscata era più cara dell'oro, poichè veniva ritenuta efficace nella prevenzione e cura della peste

Bignè con crema chantilly

MEDIA | 105 MIN | 60 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone
Per la pasta *choux*
farina 00 **120 g** - burro **80 g** - latte **100 ml** - acqua **100 ml** - uova **3** - noce moscata - zucchero semolato - sale - zucchero a velo
Per la crema *chantilly*
panna fresca liquida **300 ml** - zucchero a velo **75 g** - aroma di vaniglia **1⁄2 cucchiaino**

Fate bollire latte, acqua, burro, un pizzico di noce moscata, 1/2 cucchiaio di zucchero e un pizzico di sale. Togliete dal fuoco e unite la farina tutta in una volta, mescolando velocemente con una frusta. Rimettete sul fuoco a fiamma bassa, e cuocete il composto mescolando fino a farlo staccare dal fondo. Trasferite in una ciotola e lasciate intiepidire.
Incorporate le uova nell'impasto una alla volta, lavorando con una frusta elettrica fino a ottenere una pasta morbida e omogenea. Trasferite la pasta *choux* in una *sac à poche* e spremetela creando delle noci di impasto distanziandole tra loro su una teglia coperta di carta forno.
Cuocete i bignè in forno statico a 200°C per 20 minuti, lasciateli asciugare a forno spento per 10 minuti, sfornateli e fateli raffreddare. Mettete una ciotola in freezer per 20 minuti. Prelevate la ciotola fredda e montateci dentro la panna, a velocità medio-alta e aggiungendo mano a mano lo zucchero a velo e l'aroma di vaniglia. Appena pronta, versate la crema *chantilly* in una sac à poche, farcite i bignè, cospargeteli di zucchero a velo e servite.

provato
moscata

Spezia ricavata dal seme di una pianta tropicale originaria dell'Indonesia. Grazie al suo aroma esotico e raffinato che dona carattere a numerosi piatti dolci e salati, la noce moscata è un ingrediente davvero versatile e largamente diffuso. In Italia viene aggiunta ai ripieni di pasta e carne, nella preparazione della besciamella, in creme e budini. In Medio Oriente arricchisce il sapore di carne, uova e formaggi, mentre nei paesi anglosassoni è usata anche per aromatizzare cocktail e bevande alcoliche, come il Dakota Bloody Mary della Louisiana o il *punch e egg nog* inglese.

Polpette panna e Parmigiano

FACILE - 75 MIN - 50 MIN - 25 MIN

ingredienti per 4 persone

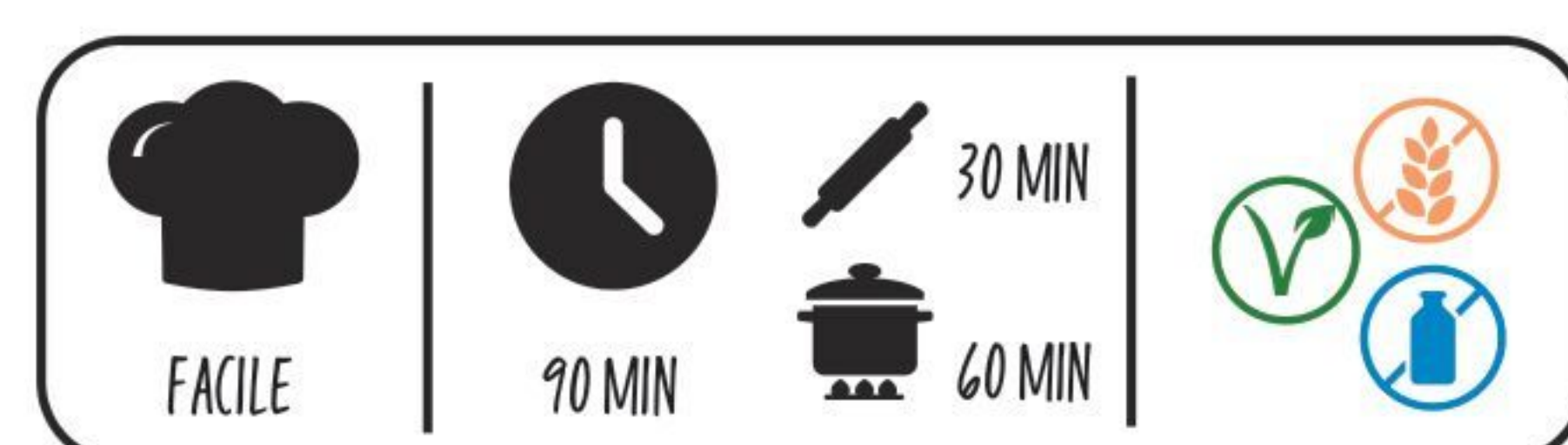
macinato di vitello **400 g** - *pancarrè* senza crosta **2 fette** - latte **1 bicchiere** - Parmigiano Reggiano grattugiato - uova **1** - noce moscata - farina q.b. - sale - pepe - olio E.V.O. - prezzemolo

Per la salsa

Parmigiano Reggiano grattugiato **2 cucchiai** - uova **1** - panna **3 cucchiai** - vino bianco **1/2 bicchiere** - sale - pepe

Ammorbidite le fette di pancarré nel latte per 10 minuti. Unite in una ciotola capiente la carne, 2 cucchiai di Parmigiano, 1 tuorlo d'uovo, le fette di pancarré strizzate, il prezzemolo tritato, la noce moscata, sale e pepe. Lavorate con le mani per ottenere un composto omogeneo, ricavate 10-12 polpette e infarinatele leggermente.
Rosolate le polpette in una padella con olio per almeno 5 minuti, girandole con delicatezza. Trasferite le polpette su carta assorbente.
Preparate la salsa mescolando in un pentolino 1 tuorlo, la panna, 2 cucchiai di Parmigiano, sale e pepe, aggiungete il vino e fate addensare per circa 5 minuti girando di continuo.
Distribuite le polpette in una pirofila, copritele con la salsa ottenuta e infornate a 180°C cuocendo per circa 15 minuti. Sfornate e servite con una spolverata di prezzemolo e una grattata di noce moscata.

Flan di zucca

FACILE - 90 MIN - 30 MIN - 60 MIN

ingredienti per 4 flan

zucca **500 g** - uova **4** - Parmigiano Reggiano **100 g** - noce moscata - rosmarino - olio E.V.O. - sale - pepe

Affettate la zucca, eliminate la buccia e i semini e trasferitela su una teglia foderata di carta forno.
Aggiungete rosmarino, sale, pepe e un filo d'olio e cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti circa.
Sfornate, lasciate intiepidire e trasferite la zucca nel mixer. Sbattete le uova con Parmigiano Reggiano grattugiato, noce moscata e sale, trasferite il composto nel mixer con la zucca e frullate per ottenere una crema omogenea.
Imburrate 4 stampini di alluminio e versateci dentro l'impasto. Disponete gli stampini in una teglia dai i bordi alti dentro cui verserete acqua fredda, coprendo circa 2/3 dell'altezza degli stampini. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti, sfornateli e lasciateli raffreddare prima di servire.

l'Italia in TAVOLA

Tre pani semplici

La tradizione del pane fatto in casa al servizio del gusto e della praticità, che si tratti di un accompagnamento o di un pasto alternativo, ecco tre opzioni dal sapore antico ma intramontabile

Marche

Crostolo di Urbania

MEDIA - 25 MIN + 1 ORA DI RIPOSO - 20 MIN + 1 ORA DI RIPOSO - 5 MIN

ingredienti per 8-10 crostoli

farina 0 **1 kg** - strutto **250 g** - uova **5** - latte **250 ml** - acqua **1 bicchiere** - sale - pepe

Mettete a scaldare il latte in un pentolino e intanto fate ammorbidire lo strutto a temperatura ambiente. Distribuite la farina a fontana su una spianatoia e all'interno versate le uova, metà dello strutto ammorbidito, il sale, l'acqua e un pizzico di pepe.

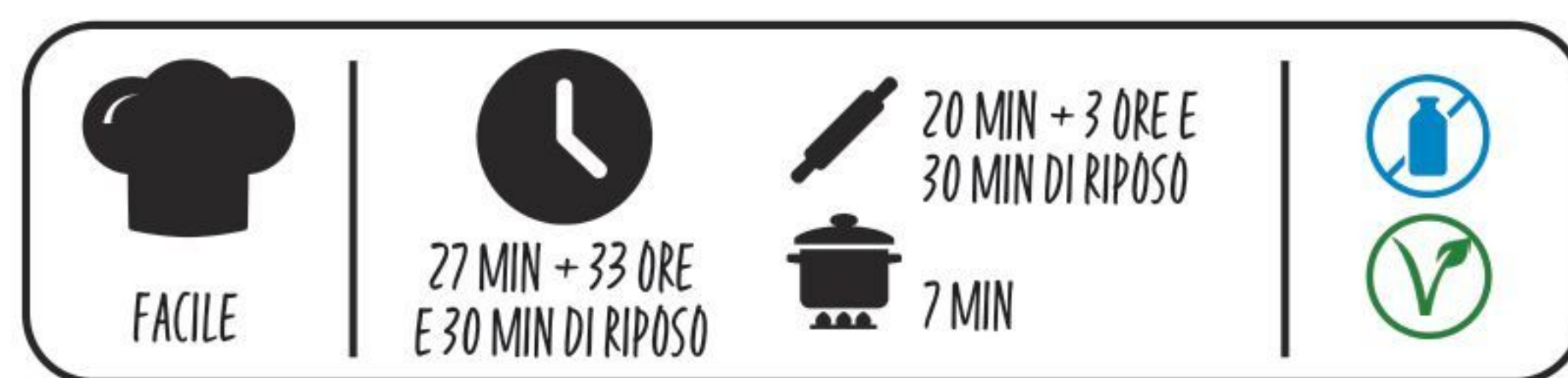
Iniziate a impastare con le mani aggiungendo poco alla volta il latte intiepidito. Lavorate bene l'impasto fino a quando diventerà un panetto liscio e omogeneo. Mettetelo in una ciotola e lasciatelo riposare coperto da un canovaccio per almeno 1 ora a temperatura ambiente.

Dividete il panetto in 3-4 pagnottine dello stesso peso, stendetele con un matterello fino a creare una sfoglia sottile di circa 5-6 mm che andrete a spalmare con uno strato di strutto. Arrotolate le sfoglie su sé stesse. Una volta arrotolate, date loro la forma di una spirale (o di un guscio di chiocciola).

Stendete le spirali (crostoli) formando un disco dello spessore di circa 1/2 cm ciascuno che andrete a cuocere 2 minuti per lato in una padella antiaderente o, per restare fedeli alla tradizione, su una graticola posta sulla brace viva, così da ottenere la caratteristica striatura sulla superficie del crostolo.

Sardegna

Pane Carasau

FACILE | 27 MIN + 33 ORE E 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 3 ORE E 30 MIN DI RIPOSO | 7 MIN

ingredienti per 12-15 fogli

farina di semola rimacinata di grano duro **300 g** - acqua tiepida **150 ml** - lievito di birra fresco **4 g** - sale

Disponete la farina su una spianatoia formando la classica fontana. Sciogliete il lievito di birra ell'acqua tiepida e aggiungetelo alla farina poco per volta iniziando a impastare con le mani. Unite un pizzico di sale e lavorate l'impasto per circa 10 minuti fino ad avere un panetto liscio e senza grumi. Mettete a riposare il panetto in una ciotola coperta per una mezz'ora. Riprendete l'impasto e dividetelo in 6 panetti. Stendete i panetti con un mattarello formando delle sfoglie dello spessore di circa 4 mm e ponetele su un canovaccio cosparso di semola rimacinata. Mettete le sfoglie una sopra l'altra spolverandole con la semola rimacinata, quindi copritele con un telo e lasciate riposare per 3 ore.
Riprendete le sfoglie e stendetele con il mattarello formando un disco dal diametro di circa 25 cm. Accendete il forno e portatelo alla massima temperatura per almeno 15 minuti con all'interno una pietra refrattaria (o una leccarda rovesciata).
Infornate le sfoglie una alla volta, adagiandole sulla pietra refrattaria. In poco tempo osserverete i dischi di sfoglia gonfiarsi e formare diverse bolle: sfornateli, bucateli per far uscire l'aria e, con un coltello, separate le bolle ottenendo due sfoglie e appiattendone leggermente i bordi. Ottenete la "carasatura" delle vostre sfoglie rimettendole in forno per 1 minuto. Sfornate il vostro pane carasau e fatelo raffreddare prima di servirlo.

la variante: il Pane Guttiau

Aggiungete olio E.V.O. e sale sulla superficie del pane Carasau, dopo la prima cottura.

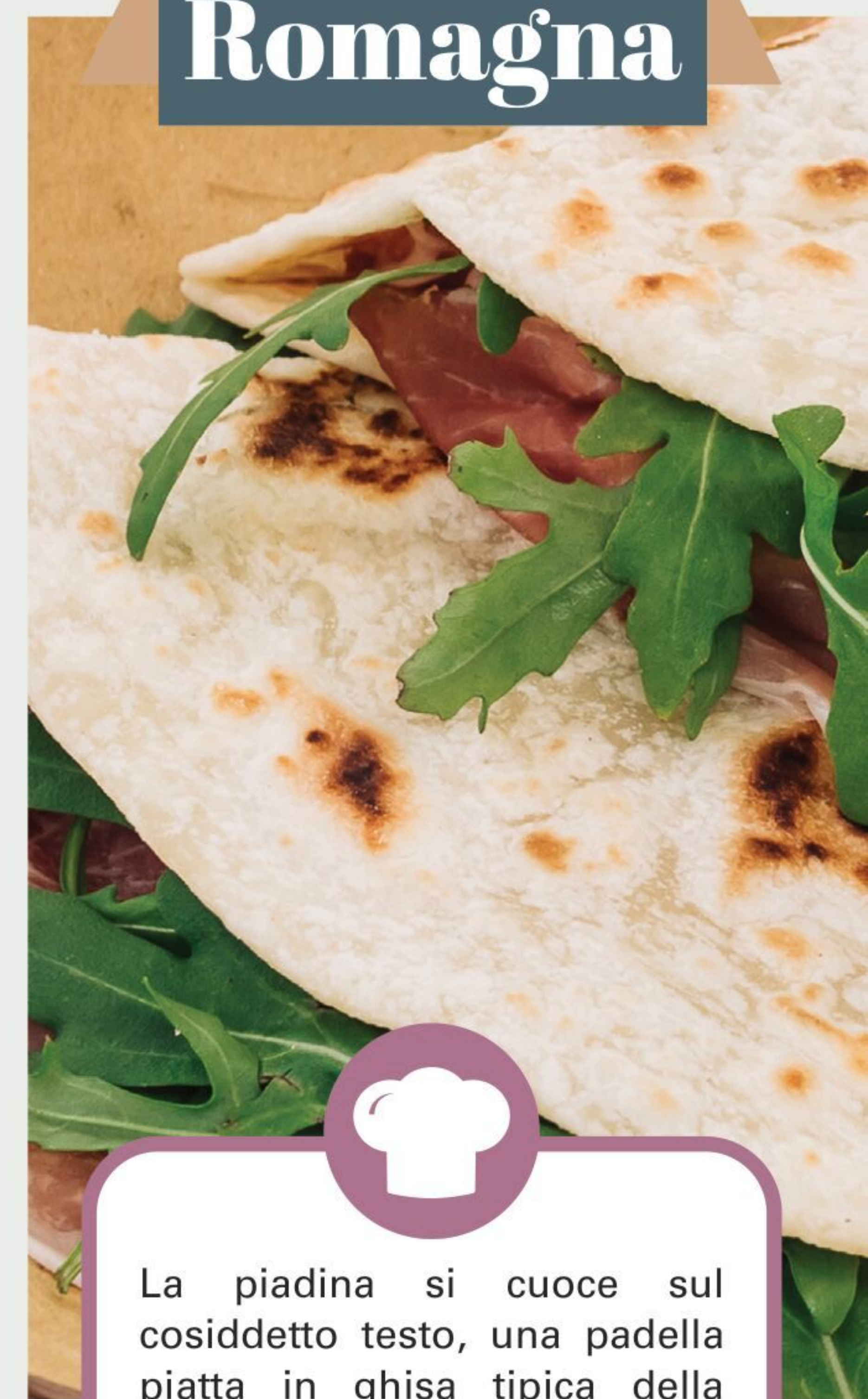
Piadina romagnola alla riminese

Emilia - Romagna

FACILE | 45 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 25 MIN

ingredienti per 6 piadine

farina 00 **500 g** - acqua **250 ml** - strutto **30 g** o olio E.V.O. **50 g** - bicarbonato q.b. - sale

Scaldate leggermente l'acqua in un pentolino. Versate la farina su una spianatoia, unite lo strutto già ammorbidito e iniziate a lavorare.
Aggiungete un pizzico di bicarbonato, l'acqua tiepida poco alla volta, regolate di sale e impastate per circa 10 minuti fino a ottenere un panetto compatto e omogeneo, abbastanza duro. Strappate l'impasto con le mani per formare 6 panetti dal peso di circa 130 g ciascuno, che metterete a riposare per una mezz'ora sotto un panno asciutto.
Stendeteli uno alla volta su un tagliere di legno infarinato con un mattarello, ottenendo dischi sottili di 25-30 cm di diametro e spessi 3-4 mm.
Cuocetela ogni piadina in una padella antiaderente, per circa 2 minuti su entrambi i lati senza bruciarla, forando la superficie con la forchetta se si formano le bolle. Gustatela calda, farcita con salumi o formaggi. Ideale, con lo squaquerone fresco e cremoso, tipico della Romagna.

La piadina si cuoce sul cosiddetto testo, una padella piatta in ghisa tipica della Romagna contraddistinta dal doppio bordo

SCUOLA DI PASTICCERIA

Zuppa inglese

MEDIA | 110 MIN | 60 MIN | 50 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER UN PAN DI SPAGNA DA 18 CM

- uova medie **2**
- farina 00 **30 g**
- fecola di patate **30 g**
- zucchero semolato **60 g**
- sale **1 pizzico**
- vaniglia **½ baccello**

PER LA CREMA PASTICCERA

- latte intero **400 ml**
- panna fresca liquida **100 ml**
- tuorli **72 g**
- amido di mais **45 g**
- zucchero semolato **140** g
- vaniglia **1 baccello**
- cioccolato fondente **50 g**

PER GUARNIRE

- Alchermes **100 ml**
- scaglie di cioccolato

PAN DI SPAGNA

1) **Ponete** in una ciotola le uova a temperatura ambiente con un pizzico di sale e i semi della vaniglia e sbattetele con le fruste elettriche, nel mentre aggiungete lo zucchero poco alla volta. Lavorate per 10 minuti fino a quando il composto diventa chiaro e spumoso.

2) **Versate** la farina e la fecola di patate nella ciotola attraverso un colino, e incorporate le polveri con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.

3) **Versate** l'impasto in uno stampo rotondo da 18 cm precedentemente imburrato e infarinato.

4) **Livellate** la superficie e cuocete in forno preriscaldato, in modalità statica, a 160°C per circa 40 minuti.

5) **Estraete** il pan di Spagna e lasciatelo raffreddare completamente prima di sformarlo dallo stampo.

PER LA CREMA PASTICCERA

5) **Versate** latte e panna in un pentolino. Estraete i semi di vaniglia dal baccello e teneteli da parte, quindi trasferite il baccello nel pentolino. Ponete sul fuoco e fate sfiorare il bollore. Mettete i semi di vaniglia sui tuorli, aggiungete lo zucchero, sbattete rapidamente, unite infine l'amido di mais setacciato e mescolate.

6) **Togliete** il baccello dal latte e panna e versate un po' di liquido nella ciotola del composto di uova per diluirlo.

7) **Riversate** nel pentolino e mescolate con una frusta mentre fate cuocere per un paio di minuti. Spegnete la fiamma non appena la crema si addensa. Dividete la crema ancora calda in due ciotole e in una versate il cioccolato che avete fatto sciogliere in precedenza. Coprite entrambe le creme con la pellicola alimentare a contatto e lasciatele raffreddare.

ASSEMBLAGGIO DEL DOLCE

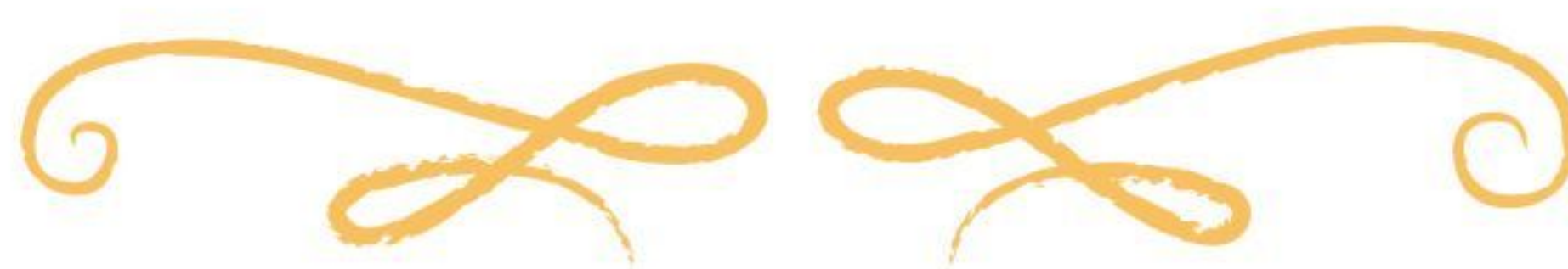
8) **Prendete** il pan di Spagna pronto e raffreddato, tagliatelo con un coppapasta della dimensione del bicchiere scelto per servire il dolce.

9) **Prendete** il bicchiere scelto e versate prima un po' di crema al cioccolato e poi quella classica. Alternate le due creme e concludete il dolce con il pan di Spagna inzuppato nell'Alchermes.

10) **Decorate** con le scaglie di cioccolato fondente.

11) **Riponete** la zuppa inglese in frigorifero a rassodare per almeno un paio d'ore.

La zuppa inglese è un dolce al cucchiaio italiano, a base di crema pasticcera e pan di Spagna imbevuto in liquori quali l'Alchermes, il rosolio, la mandorla amara o il rum. Conosciuta in tutta Italia, è maggiormente diffusa in Emilia-Romagna, Lazio, Marche, Toscana, Umbria e in Abruzzo

PASTICCERIA

I DOLCI AL CUCCHIAIO CON CREMA E PANNA

Delizie per gli occhi e per il palato che ti catturano in un sol boccone. Partendo da una base di crema o panna si possono realizzare dei dessert sfiziosi che soddisfano i gusti di tutta la famiglia. Dai croccanti crumble alla frutta, al gusto deciso del budino al caffè per finire con semifreddi cremosi

BAVARESE
all'ananas

MEDIA | 40 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 30 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN

ingredienti per 6 persone
ananas sciroppato **300 g**
zucchero semolato **200 g**
gelatina in fogli **10 g**
latte **400 ml**
panna fresca liquida **250 ml**

Tagliate l'ananas in piccoli pezzi e tenete da parte.

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda, lasciandola in ammollo per 10 minuti. Versate in un pentolino il latte e lo zucchero. Portate a ebollizione, mescolando spesso.

Strizzate la gelatina e aggiungetela al latte, che avrete tolto dal fuoco, così da farla sciogliere.

Lasciate raffreddare il latte. Montate la panna fresca liquida e aggiungetela al latte freddo, unite infine l'ananas.

Amalgamate bene tutti gli ingredienti, poi versateli in uno stampo da bavarese o un classico stampo da budino e ponetelo in frigorifero.

Lasciatelo riposare per un paio d'ore in modo che si addensi. Rovesciate lo stampo e trasferite la bavarese su un piatto da dessert.

Per estrarre con facilità la bavarese dallo stampo immergete la base di quest'ultimo per qualche secondo nell'acqua calda

SEMIFREDDO ALLA VANIGLIA E LAMPONI

MEDIA
30 MIN + 4 ORE IN FREEZER
30 MIN + 4 ORE IN FREEZER
0 MIN

ingredienti per 6 persone

latte intero **50 ml**
panna fresca liquida **150 ml**
cioccolato bianco **150 g**
lamponi **100 g**
tuorli **2**
zucchero semolato **50 g**
gelatina in fogli **5 g**
estratto di vaniglia **1 cucchiaio**
o i semi di **1 bacca di vaniglia**

Mettete in ammollo i fogli di gelatina in una ciotola con dell'acqua fredda, per circa 10 minuti.

Versate il latte nel pentolino con lo zucchero e la vaniglia, fate scaldare il composto, poi togliete dal fuoco, aggiungete la gelatina precedentemente strizzata.

Mescolate i liquidi e poi montate la panna fresca in una ciotola.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato bianco, fatelo raffreddare poi unite i tuorli d'uovo, il composto liquido con la gelatina e la panna montata.

Versate in uno stampo da plumcake e ponete nel freezer per alcune ore a rassodare.

Estraete, sformate il semifreddo, decoratelo con i lamponi freschi e servitelo tagliato a fette.

BUDINO AL CAFFÈ

MEDIA | 100 MIN + 3 ORE DI RIPOSO | 40 MIN + 3 ORE DI RIPOSO | 60 MIN

ingredienti per 4 persone

per il budino

latte **200 ml**
panna fresca **100 ml**
zucchero semolato **60 g**
uova **2**
tuorlo **1**
caffè solubile **1 cucchiaio**

per il caramello

zucchero semolato **50 g**
acqua **2 cucchiaini**

Ponete in un pentolino lo zucchero e versatevi sopra l'acqua.

Mescolate con un cucchiaio per far sciogliere lo zucchero e lasciate bollire il composto a fiamma moderata: non appena l'acqua inizierà ad evaporare, lo zucchero comincerà a caramellare.

Scaldate il forno a 170 °C.

Disponete qualche cucchiaio di caramello sul fondo degli stampini monoporzione.

Scaldate la panna e il latte in un pentolino, sciogliete all'interno il caffè solubile, mescolate e lasciate raffreddare.

Sbattete le uova e il tuorlo insieme allo zucchero.

Aggiungete a filo il composto liquido di panna, latte e caffè. Tenete da parte.

Versate negli stampini, disponeteli in una teglia dai bordi alti riempita per metà d'acqua bollente.

Infornate e cuocete i budini a bagnomaria per 1 ora.

Estraeteli una volta cotti, fateli raffreddare e poi lasciateli riposare in frigorifero per almeno 3 ore.

Capovolgete i budini sui piattini da dessert e decorate con altro caramello, se lo desiderate.

TORTINO CON CUORE MORBIDO AL CIOCCOLATO E PEPERONCINO

FACILE | 42 MIN | 30 MIN | 12 MIN

ingredienti per 6 persone

per il tortino

uova **150 g**
zucchero semolato **125 g**
burro **125 g**
cioccolato fondente **125 g**
farina 00 **25 g**

per il cuore piccante

cioccolato fondente **75 g**
panna fresca liquida **30 ml**
zucchero semolato **30 g**
peperoncino in polvere **½ cucchiaino**

Per preparare il cuore dei tortini, scaldate la panna con lo zucchero e versatela sul cioccolato fondente tritato.

Mescolate fino a che non diventa un composto omogeneo e aggiungete poi il peperoncino.

Ponete nel congelatore all'interno di stampini per cioccolatini o le più comuni vaschette per i cubetti di ghiaccio fino a quando la ganache si sarà indurita.

Per realizzare i tortini, montate le uova con lo zucchero, sciogliete il cioccolato a bagnomaria con il burro e versatelo a filo sulle uova, sempre montando con le fruste.

Settacciate la farina e unitela al composto mescolando dal basso verso l'alto cercando di non smontarlo.

Prendete 6 coppette in alluminio, imburratele e versate metà del composto, aggiungete un cubetto di ganache congelata, e coprite con il resto dell'impasto.

Cuocete in forno caldo 180°C per 11/12 minuti.

Togliete dal forno, attendete un minuto e poi capovolgete il tortino sul piatto da dessert.

la variante:

Tortino con cuore morbido al cioccolato bianco

Sciogliete 75 g di cioccolato bianco a bagnomaria e poi versatelo nella vaschetta per cubetti di ghiaccio. Lasciate che si solidifichi, poi inseriteli in mezzo all'impasto preparato con il cioccolato fondente e proseguite secondo i passaggi indicati nella ricetta di seguito.

PANNA COTTA AL KIWI

MEDIA | 20 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN + 2 ORE DI RIPOSO | 10 MIN

ingredienti per 6 persone

per la gelatina di kiwi

kiwi **2**
gelatina in fogli **8 g**
zucchero a velo **50 g**

per la panna cotta

zucchero semolato **100 g**
panna fresca liquida **400 ml**
latte **100 ml**
bacca di vaniglia o essenza **1**
fogli di gelatina **10 g**
foglioline di menta
kiwi a cubetti **1**

Mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda.

Versate la panna e il latte in un pentolino, unite i semi della bacca di vaniglia, lo zucchero e i fogli di gelatina ammorbidita e strizzata.

Mescolate a parte olio, latte e l'uovo ben sbattuto.

Portate a bollore e poi togliete dal fuoco.

Versate la panna cotta in coppette o vasetti monoporzione.

Riponete in frigorifero per 2 ore in modo che la panna cotta rassodi.

Tagliate a metà i kiwi, prelevate la polpa con un cucchiaio e versatela nel frullatore, aggiungete lo zucchero a velo e riducetela in purea.

Mettete in ammollo i fogli di gelatina in acqua fredda e quando si sarà ammorbidita, versatela in un pentolino per farla sciogliere.

Aggiungete i fogli di gelatina sciolta alla polpa di kiwi frullata.

Estraete dal frigorifero la panna cotta rassodata e versate sulla superficie la gelatina di kiwi e riponete nuovamente in frigorifero per almeno 2 ore. Servite la panna cotta al kiwi decorando con qualche cubetto di frutta fresca e foglioline di menta.

CRUMBLE DI ANANAS

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

farina 00 **130 g**
zucchero semolato **50 g**
essenza di vaniglia **1 cucchiaino**
sale
burro **90 g**
ananas sciroppato **500 g**

Unite in una ciotola la farina, lo zucchero, il sale, l'essenza di vaniglia e il burro a tocchetti.

Lavorate velocemente con la punta delle dita fino ad ottenere un composto sbriciolato.

Prendete le fette di ananas e disponetele sul fondo di una pirofila leggermente imburrata in modo da ricoprirla interamente

Cospargete sopra le briciole di frolla, cuocete per 20 minuti o fino a doratura in forno preriscaldato a 200 °C.

Estraete il crumble, gustatelo tiepido o a temperatura ambiente.

la variante:

Potete arricchire il crumble con un cucchiaio di cocco rapè, per dare un tocco più esotico al dolce.

Il crumble è un dolce di origine inglese: il nome significa "briciola" indicando la consistenza dell'impasto a base di farina, burro e zucchero, che nasconde un ripieno morbido alla frutta

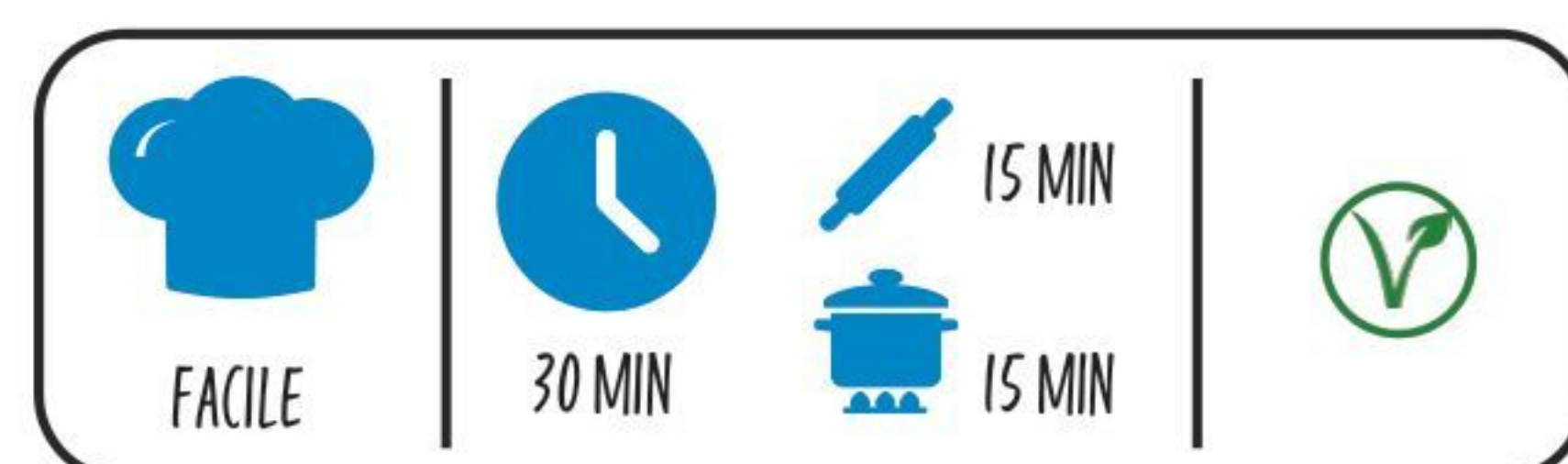
SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

di Carina Sprinci
@andratuttoinpanza

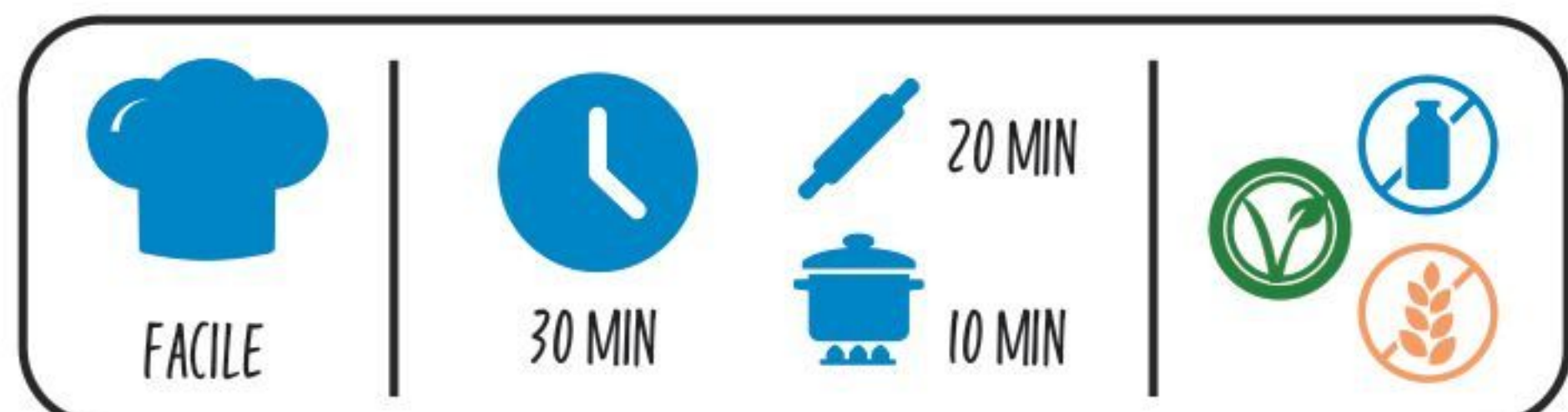
I SIMPATICI PERSONAGGI DI FROZEN, IL FILM DI ANIMAZIONE AMATISSIMO DA GRANDI E PICCINI, PRENDONO FORMA CON QUESTE COLORATISSIME E FACILI RICETTE DA PREPARARE INSIEME AI PICCOLI CHEF

LA TRECCIA DI ANNA ED ELSA

FACILE - 30 MIN - 15 MIN - 15 MIN

ingredienti per 4 persone
pasta sfoglia pronta **1 rotolo da 230 g** - crema al cacao e nocciola pronta **2 cucchiai** - tuorlo d'uovo **1** - zucchero **1 cucchiaio** - farina 00 **1 cucchiaio** - latte **130 ml** - zucchero a velo

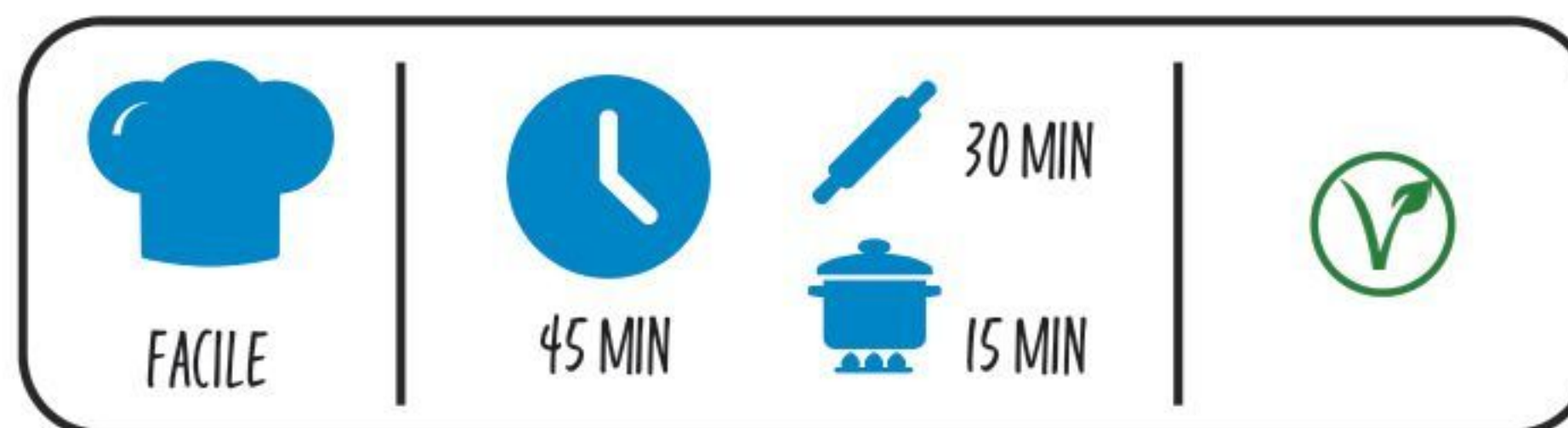
Sbattete con una frusta a mano il tuorlo con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite la farina e continuate a mescolare fino a rendere il composto liscio e omogeneo. Versate il latte freddo a filo e mettete sul fuoco, a fiamma dolce, mescolando in continuazione fino a farlo addensare. **Togliete** dal fuoco, aggiungete e amalgamate la crema di cacao e nocciola, e lasciate raffreddare.
Stendete la pasta sfoglia, spalmatene metà con la crema ottenuta e copritela con la seconda metà.
Tagliate la sfoglia ripiena a strisce da 2 cm circa. Prendete 3 strisce e intrecciatele, unendo le estremità. Trasferite le trecce ottenute su una teglia rivestita di carta forno e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti, fino a quando le trecce saranno dorate in superficie. Lasciate raffreddare, spolverate le trecce di zucchero a velo e servite.

LE CAROTE CARAMELLATE PER SVEN

FACILE - 30 MIN - 20 MIN - 10 MIN

ingredienti per 4 persone
carote con ciuffo **10** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - aceto balsamico **1 cucchiaio** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - prezzemolo q.b.

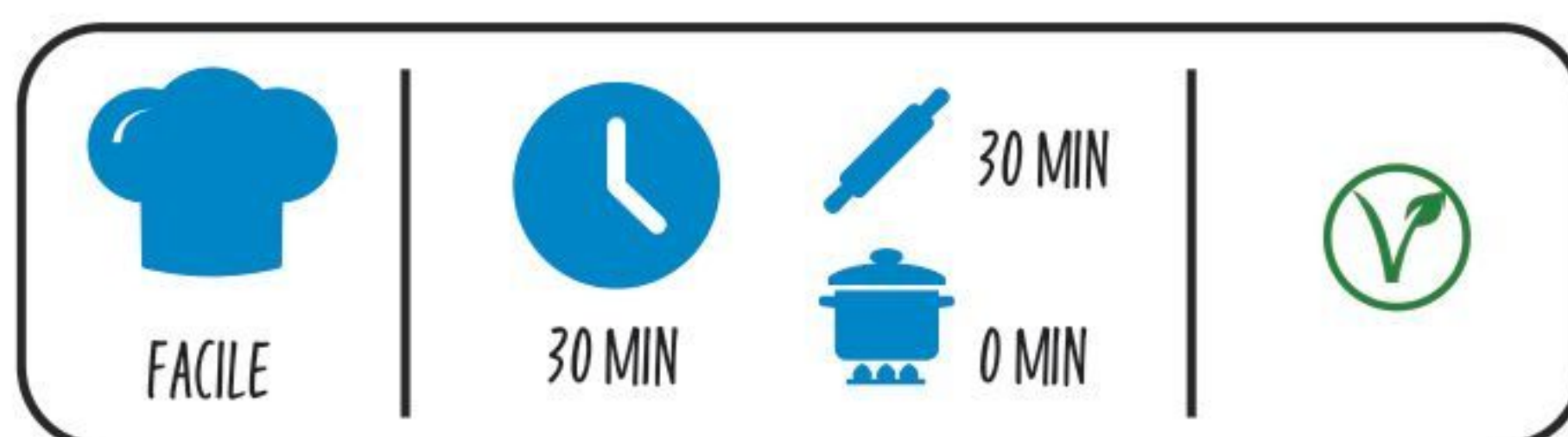
Preriscaldate il forno a 190°C.
Lavate e pelate le carote, lasciando un pezzettino di ciuffo di 5 cm circa attaccato. Lavate anche il prezzemolo e tritatelo finemente con il coltello.
Unite in una ciotola olio, aceto, zucchero e prezzemolo, e mescolate fino a creare un'emulsione.
Disponete le carote su una teglia ricoperta di carta forno, spennellatele con la salsa ottenuta, infornate e cuocete per 20 minuti circa.

CUBETTI DI GHIACCIO

FACILE | 45 MIN | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
pan di Spagna pronto **1 disco** - gocce di cioccolato bianco **100 g** - olio di mais **25 ml** - scaglie di cioccolato colorato (azzurro) **75 g**

Tagliate in cubetti di circa 2,5 cm il pan di Spagna.
Sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria, togliete dal fuoco e aggiungete qualche scaglia di cioccolato azzurro, mescolando bene per farlo sciogliere, e aggiungete l'olio a filo continuando a mescolare per ottenere una glassa omogenea. Posizionate un foglio di carta forno sotto una griglia, così da raccogliere il cioccolato in eccesso che gocciolerà senza però sporcare.
Immergete i cubetti di pan di Spagna nella glassa di cioccolato, aiutandovi con uno stecchino per maneggiarli e coprirli completamente di glassa. Spolverate i cubetti di scaglie di cioccolato azzurro e lasciateli sulla griglia per far solidificare la copertura di glassa.

OLAF DI RICOTTA E COCCO

FACILE | 30 MIN | 30 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone
ricotta fresca **200 g** - zucchero a velo vanigliato **10 g** - biscotti secchi **5** - farina di cocco **2 cucchiai**
per decorare
gocce di cioccolato - buccia di **1 arancia**

Tritate i biscotti fino a ottenere la consistenza di una farina e versatela insieme al resto degli ingredienti (ricotta, zucchero a velo vanigliato e farina di cocco) in una ciotola. Amalgamate gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo.
Dividete l'impasto in 5 parti che corrisponderanno al corpo di Olaf: 2 grandi per il busto, 1 media per la testa e 2 piccole per i piedi.
Sovrapponete la testa al busto, aggiungete i piedi e date forma al caratteristico pupazzo di neve. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e aiutandovi con uno stuzzicadenti usate il cioccolato sciolto per disegnare su un foglio di carta forno mani, ciuffo, sopracciglia e bocca di Olaf. Una volta che il cioccolato si sarà solidificato, aggiungetele al personaggio.
Usate direttamente le gocce di cioccolato per creare gli occhi e i bottoni sul busto del pupazzo. Ritagliate infine un triangolino da una buccia di arancia per il naso.

IN PRIMO PIANO

ABBONAMENTO
alla natura

La primavera è alle porte e mai come in questo periodo ci si dedica alla depurazione dell'organismo e al benessere naturale! Per cominciare a rimetterci in forma e a risanare il corpo, via libera a frutta e verdura di stagione scegliendola biologica e magari consegnata direttamente a casa propria. Bioexpress è tutto questo: un gruppo di produttori dell'Alto Adige che si dedica alla coltivazione di frutta e verdura, applicando le regole dell'agricoltura biologica, senza l'uso di concimi e fitofarmaci sintetici, nel pieno rispetto della terra e l'uomo. La consegna a domicilio e il rapporto diretto tra produttore e consumatore sono il punto di forza di Bioexpress, che presta particolare attenzione alla produzione locale nel rispetto delle caratteristiche di stagionalità. Si possono scegliere frutta e verdura da inserire nella cassetta tra tutti quelli indicati o affidarsi alle proposte del produttore.

A disposizione anche una vasta gamma di altri prodotti tra cui tisane, marmellate, cereali, pasta, legumi, succhi di frutta, pane e altri ancora.

Dal produttore direttamente a CASA del consumatore

CROCCANTI
e fragili

Con FARINA INTERA® e olio extravergine di oliva!

Tostallegri di Biscopan sono snack disponibili nel pratico formato multipack con 6 confezioni. Realizzati con olio extravergine di oliva, lievito madre e farina Intera®, sono prodotti con ingredienti di altissima qualità. L'olio extravergine di oliva, la totale assenza di strutto e la lunga lievitazione naturale, con lievito madre che riposa 24 ore, garantiscono un prodotto croccante e gustoso. **La Farina Intera® è l'unica farina bianca che conserva le parti nobili del chicco mantenendo attive le fibre alimentari, importanti per ridurre l'impatto glicemico.** La cottura al forno permette di ottenere un prodotto semplice e buono, proprio come i sapori di una volta. I Tostallegri di Biscopan sono ideali come snack spezza-fame da portare sempre con sé, ma anche per accompagnare un aperitivo con salumi e formaggi.

ARMONIA a tavola

CON IL 40% DI SALE E DI GRASSI IN MENO

La cooperativa Brimi lancia la nuova mozzarella Armonia, il perfetto equilibrio tra il benessere e una corretta alimentazione. Armonia è realizzata con il purissimo latte dell'Alto Adige senza OGM, proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini. Contiene il 40% di sale e di grassi in meno rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato. Questo prodotto testimonia anche l'impegno della cooperativa di Bressanone nelle proposte alimentari con meno sodio e meno grassi, per i consumatori attenti alla salute e al benessere. La nuova mozzarella Armonia è un prodotto pensato per chi vuole restare in forma senza rinunciare al gusto e per le persone attive e sportive.

Perfetta gustata al naturale in piatti freddi come la caprese o tagliata a cubetti in insalata, per godersi il piacere senza sensi di colpa.

LA PASTA FRESCA fatta in casa

Marcato propone una nuova confezione speciale per riscoprire il piacere di preparare in casa ricette salate e dolci. Disponibile in edizione limitata, include la macchina manuale Atlas 150 in versione acciaio cromato e due stampini della linea Classic. Si possono realizzare diverse tipologie di pasta fresca ma anche panificati come grissini, piadine e ricette dolci! E chi ama i sapori orientali può dilettarsi nella preparazione di ramen, udon e ravioli al vapore. Atlas 150 permette inoltre di realizzare 3 tipi di pasta: sfoglia, fettuccine e tagliolini. È dotata di un regolatore con 10 posizioni per ottenere vari spessori di sfoglia e di un morsetto per fissare la macchina al piano di lavoro. I due stampini ergonomici nel formato tondo e quadrato presenti nella confezione, permettono di aggiungere un tocco di creatività alle proprie preparazioni.

Ravioli, tagliolini, udon, pasta sfoglia: TUTTO È POSSIBILE

I FORMAGGI d'oro

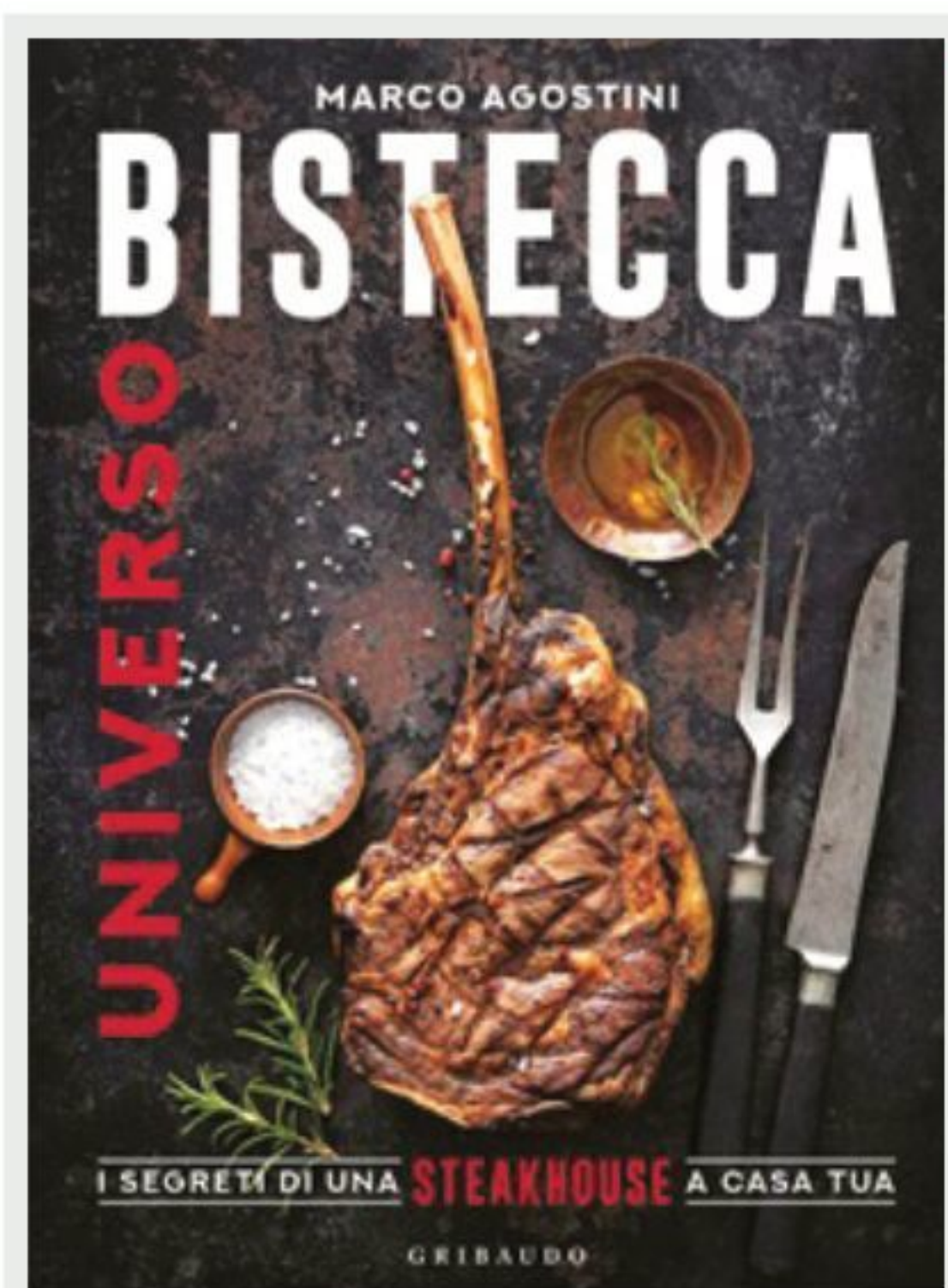
Dalla storica coperativa dell'Alto Adife

Latteria Tre Cime, la storica cooperativa altoatesina presenta l'Originale Dobbiaco Gold Edition: un prodotto unico, realizzato con il purissimo Latte Fieno STG proveniente dai masi dell'Alta Pusteria. Formaggio semiduro da taglio molto apprezzato per la sua versatilità, ha una forma a parallelepipedo o a "stanga", mentre i gradi di stagionatura gli conferiscono un sapore unico, delicato ma deciso. Perfetto per l'aperitivo, accompagnato da un buon bicchiere di vino o abbinato alla frutta fresca, oppure gustato in un panino. Il Latte Fieno è un latte purissimo, riconosciuto dal marchio europeo STG, che viene prodotto da mucche alimentate seguendo il naturale corso delle stagioni con erba fresca, fieno e piante di campo. Non vengono utilizzati mangimi OGM, insilati e fieni fermentati, per garantire un prodotto di altissima qualità.

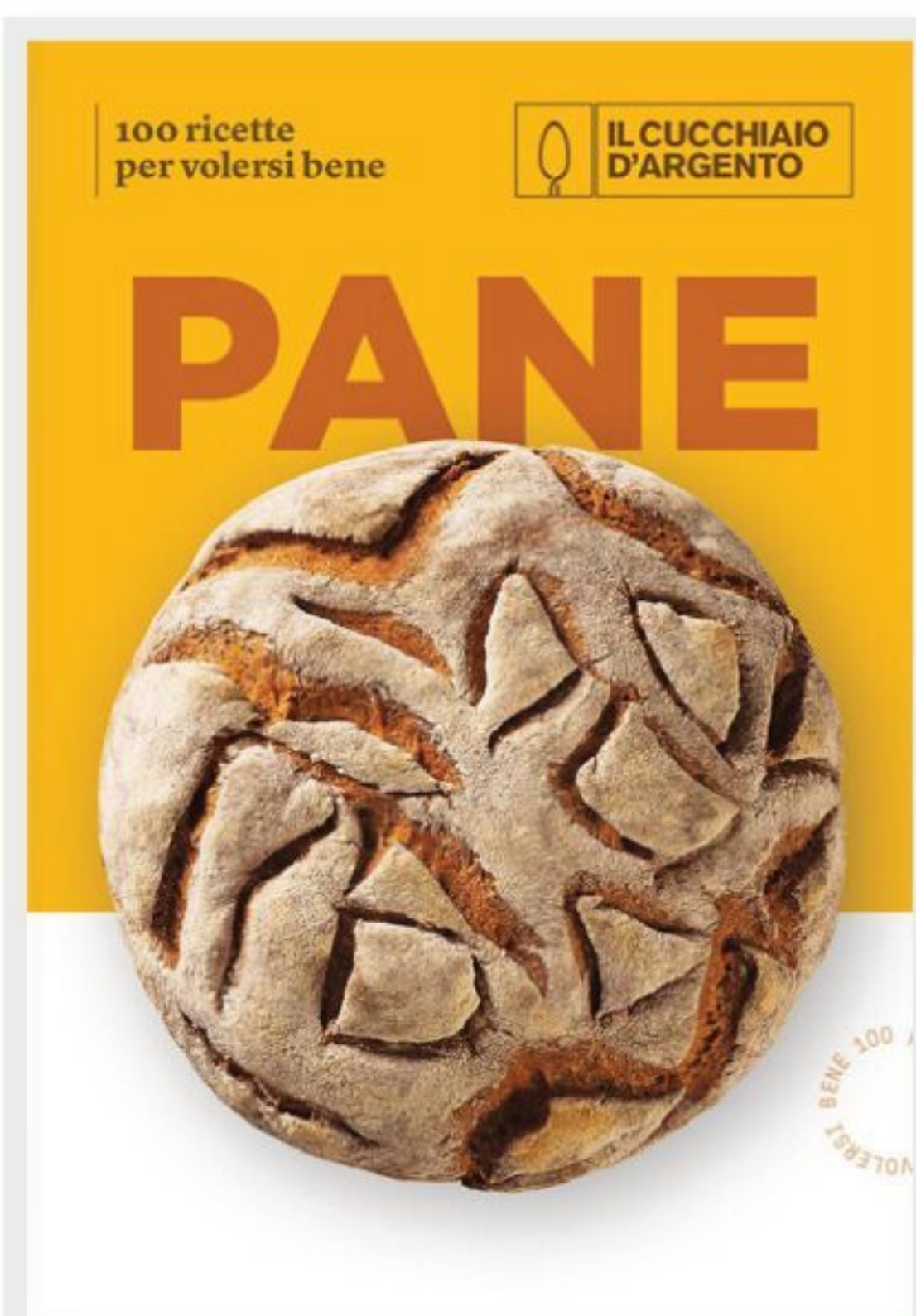
Libri SCELTI PER VOI

Mixology Reloaded

Dario Comini, titolare del popolare Nottingham Forest, a Milano e a Parma, e considerato fra i massimi esperti di cocktail in Italia e in Europa, propone questa nuovissima guida, con l'intento di offrire il libro più aggiornato sul mondo dei cocktail. All'interno, grandi classici, ma anche le ultimissime novità, non solo legate ai cocktail, ma anche a tecniche e nuove tecnologie per creare formule eccezionali. Un libro che si pone come la guida definitiva, pensato sia per gli appassionati sia per gli addetti ai lavori, firmato da un grandissimo esperto del settore e impreziosito da un'edizione curatissima nel layout e nei materiali.

Dario Comini - Gribaudo Editori
384 pagine - €24,90

Universo Bistecca

Tutto quello che c'è da sapere sulla bistecca, che sia di manzo, di maiale, di pollo. Torna Marco Agostini, autore del sorprendente Universo BBQ, che con la sua competenza ci racconta uno degli argomenti più amati dagli appassionati di cucina, tema semplice solo in apparenza. Dalla primitiva beefsteak alle bistecche d'autore, passando per le tecniche di cotture principali (*New York Style, Reverse searing, Flip & Brush, Yakiniku*), arrivando alle molte ricette che comprendono anche i contorni e gli abbinamenti celebri delle steakhouse più rinomate. Un testo a metà strada fra ricettario e manuale che, in un linguaggio sempre chiaro, fornisce tutte le competenze per non portare mai più in tavola la solita bistecca.

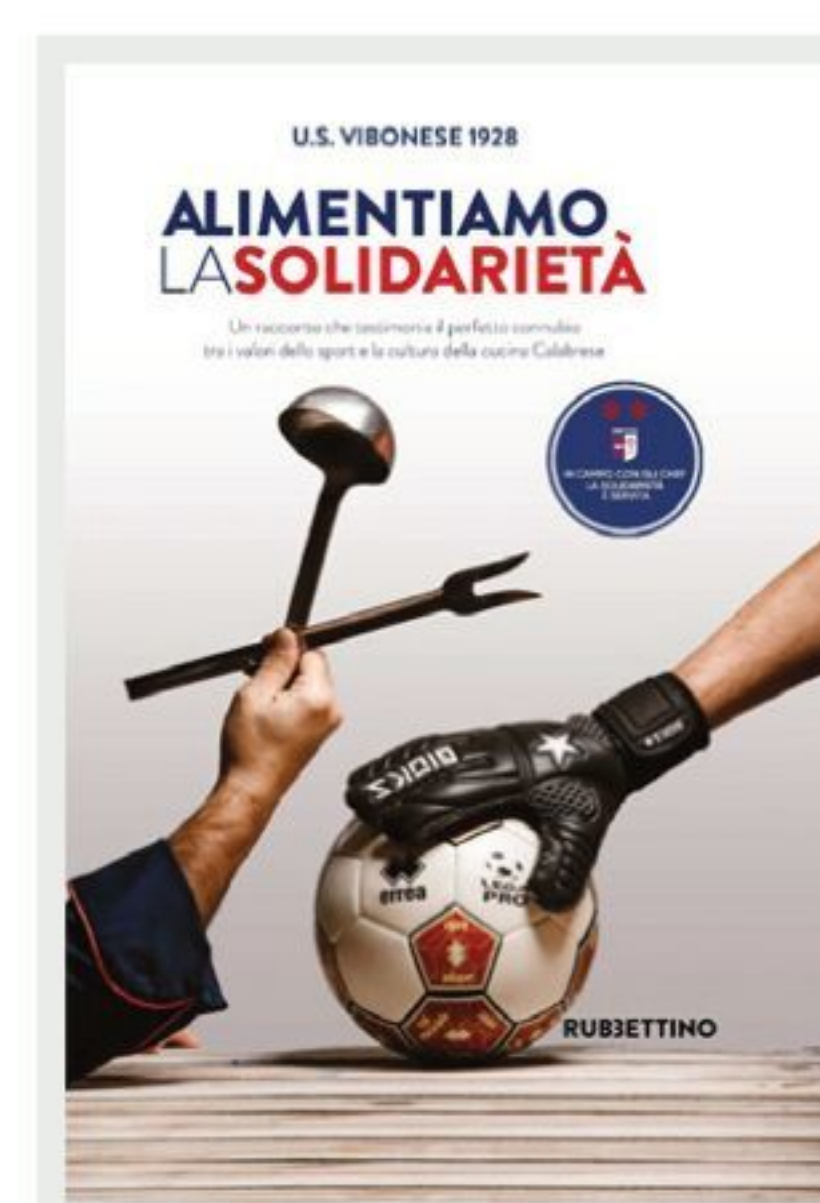
Marco Agostini - Gribaudo Editori
224 pagine - €19,90

Pane per volersi bene
100 ricette per coccolarsi preparando il comfort food più amato di sempre

Il Cucchiaio d'Argento inaugura il 2021 con una nuova collana di libri monografici intitolata "Ricette per volersi bene": un omaggio al cibo che infonde in chi lo mangia sentimenti che riempiono il cuore, un tributo alla cucina di casa che mai come in questo ultimo anno è stata riscoperta. Il primo volume della collana ha come protagonista uno dei cibi italiani considerato "comfort food" per antonomasia: il pane. L'obiettivo è quello di fornire le basi per realizzare, con semplicità e senza troppe ansie da prestazione, un ottimo pane home made perfetto per ogni momento della giornata.

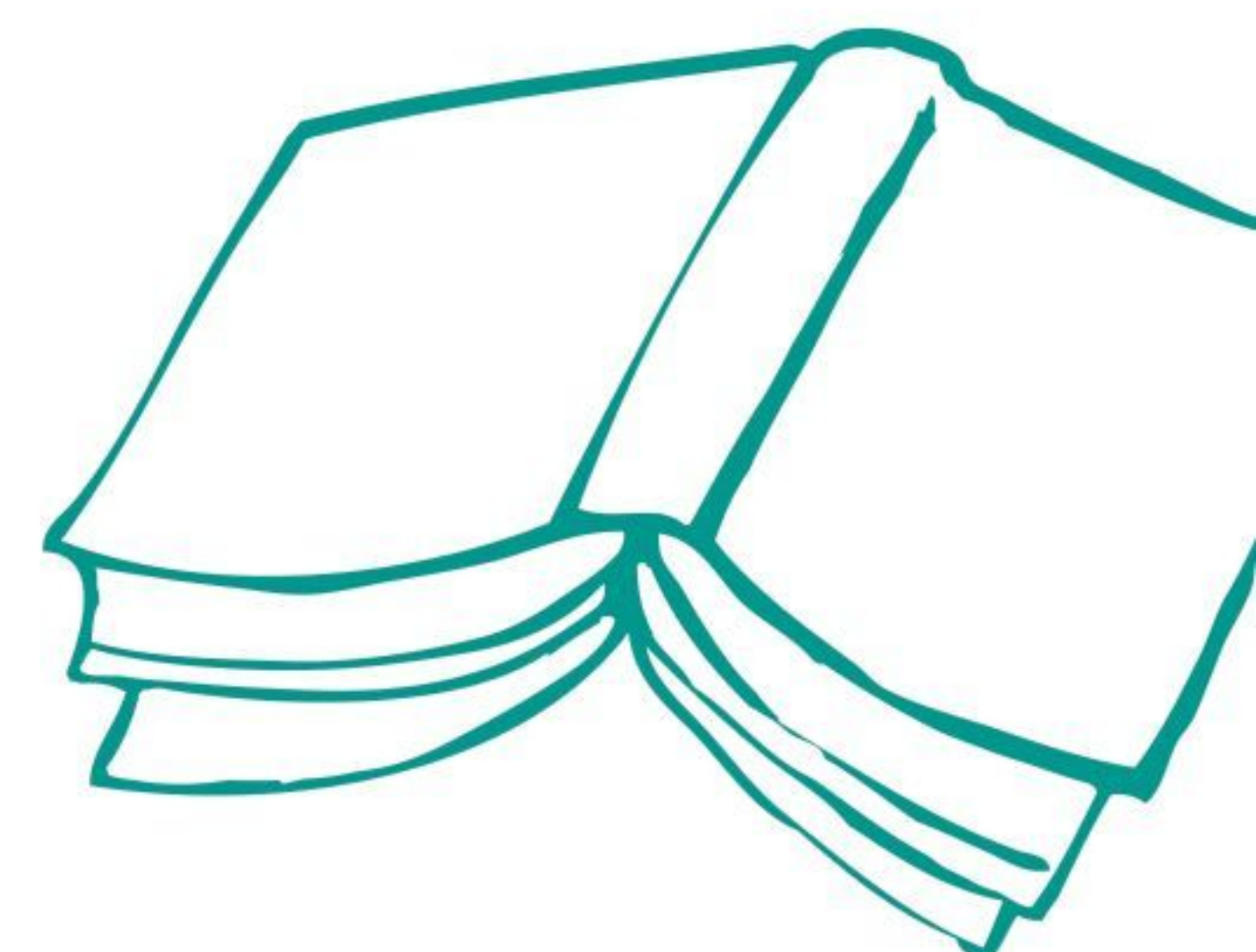
Il Cucchiaio d'argento - Editoriale Domus
204 pagine - €12,25

L'ABC DELLE VERDURE
La scuola step by step per pulire e cucinare le verdure senza spreco e con gusto

Dopo i fortunati L'ABC della pasticceria e L'ABC del pesce, tornano (in libreria dal 15 Aprile) le scuole di cucina step by step di Mario Grazia e pubblicate da Gribaudo, con un intero volume dedicato alle verdure. Tra gli ingredienti più amati grazie alla loro capacità di unire gusto, salute e facilità di preparazione, le verdure richiedono il giusto metodo e le tecniche adeguate per ottenere il meglio da ogni tipologia. Ecco quindi un'eccezionale quantità di ricette e tecniche, tutte spiegate passo dopo passo, spaziando da come pulire e preparare i principali tipi di verdura, a come cucinare nel modo corretto gli ortaggi delle varie stagioni, fino a realizzare le ricette più classiche della tradizione.

Mario Grazia - Gribaudo Editori
240 pagine - €20,90

Alimentiamo la solidarietà

È in tutte le librerie l'iniziativa editoriale promossa dalla U.S. Vibonese Calcio, in collaborazione con Rubbettino Editore, volta a sostenere l'opera del Banco Alimentare che in Calabria aiuta quotidianamente oltre 130.000 persone. Durante il primo lockdown, i più importanti chef calabresi hanno aperto le loro cucine e preparato i loro piatti per le persone più bisognose. Il libro unisce dunque tre finalità: insegna ricette buone e semplici per non buttare via niente; sostiene l'impegno di solidarietà al Banco Alimentare; alimenta una cultura contro lo spreco e contro l'esclusione sociale.

U.S. Vibonese 1928 Rubbettino - 144 pagine - €20

Cotto e mangiato TV

Dalle guglie del Duomo di Milano

al Museo Nazionale Scienza e Tecnologia Leonardo Da Vinci

Inizia con tantissime novità la nuova edizione di Cotto e mangiato Il Menu, inaugurata da due puntate speciali dedicate a Pasqua e a Pasquetta, all'insegna della creatività in cucina dello chef stellato Theo Penati e dal poliedrico Andrea Mainardi.
Una primavera di ricette sempre diverse, cucinate da abili chef in location insolite… Come il Mercato al Duomo di Milano, con lo chef Renato Bosco e lo chef Stellato Claudio Sadler, protagonista della Scuola di cucina di questo numero. Una puntata dedicata alla celebre cattedrale gotica e alle tradizioni della città che Tessa Gelisio scoprirà dalle terrazze del monumento simbolo di Milano con l'Ing. Francesco Canali, Direttore dei cantieri della Veneranda Fabbrica del Duomo.
Un mix di eccellenze artistiche, culturali e culinarie che si incontrano anche nei Menù al Museo, direttamente dal reparto *Food People* del Museo della Scienza e della Tecnologia di Milano. Un viaggio nel tempo, nello spazio e nel gusto: protagonista al fianco di Tessa Gelisio è ancora lo chef Mainardi con ricette classiche e futuristiche. Il biondo ai fornelli sarà presenza fissa anche nei menu Doppia coppia, l'evoluzione dei Menu *Tete-à-tete*. Oltre a lui cucineranno chef ospiti sempre diversi, dagli stellati Giancarlo Perbellini e Luigi Taglienti fino ai vecchi amici di Cotto e Mangiato come Franco Aliberti o alla *new entry* Francesco Mascheroni. Sorprese assicurate… come il misterioso avatar di Tessa Gelisio.
Al via, infine, la quarta edizione della borsa di studio firmata Cotto e mangiato. La gara al via il 5 aprile, sui nostri social ufficiali, per garantire anche quest'anno la sicurezza degli alunni delle quattro scuole alberghiere in gara…
Insomma tutto è pronto per un'edizione scoppiettante, dal lunedì al venerdì a mezzogiorno su Italia 1, senza dimenticare l'appuntamento con la rubrica quotidiana, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.

Tessa e **Andrea Mainardi** sul set al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia "Leonardo da Vinci " di Milano

Tessa con due degli chef ospiti dei menu doppia coppia, **Luigi Taglienti** (in questa foto) e **Giancarlo Perbellini** (in alto a destra)

Dal 3 Aprile fino a meta Giugno, i Menu di Cotto e Mangiato tornano in onda su Italia1 dal lunedì al venerdì alle ore 12.05